New York Times Bestseller

Değişim Zihinde Başlar

PLASEBO

Sensin

8. Baskı

Dr. Joe Dispenza

Doğaüstü Olmak kitabının yazarı

Placebo Sensin

PLASEBO SENSİN

"Değişim Zihinde Başlar"

DR. JOE DISPENZA

Ray Yayıncılık
Kişisel Gelişim Dizisi
PLASEBO SENSİN
Dr. Joe Dispenza

Kitabın Orijinal Adı
"You Are The Placebo"

Genel Yayın Yönetmeni: Tolga Kartal
Yayın Editörleri: Nurten Yeter, Aslıhan Uslu
Çeviri: Cengiz Yücel
Baskı-Cilt: Hünkâr Ofset
Düzelti: Dr.Buse Gürcan

Telif Ajansı;
Nurcihan Kesim
Telif ve Lisans Hakları Ajansı TİC. LTD. ŞTİ

ISBN: 978-605-9030-14-4
Yayıncı Sertifikası: 27616
1.Baskı: Şubat 2015
8.Baskı: Haziran 2020

HÜNKAR OFSET
Gümüşsuyu Cad. Odin Topkapı Center Topkapı/İstanbul
Tel: 05357365066 hunkar_ofset@hotmail.com

Bu kitabın tüm yayın hakları RAY Yayıncılık'a aittir.
Yayın evimizden yazılı izin alınmadan tamamen veya kısmen alıntı yapılamaz. Hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

RAY YAYINCILIK
Suadiye Mahallesi Noter Sokak
No:43 D:4 Kadıköy/İstanbul
0216 352 21 60 – 0537 834 75 27
www.rayyayin.com

Britanya'daki İlk Baskısı ve Dağıtımı:
Hay House UK Ltd, Astley House, 33 Notting Hill Gate, London W11 3JQ
Tel: +44 (0)20 3675 2450; Fax: +44 (0)20 3675 2451
www.hayhouse.co.uk

Birleşik Devletler ve Amerika Kıtası Baskısı ve Dağıtımı:
Hay House Inc., PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
Tel: (1) 760 431 7695 ya da (800) 654 5126
Fax: (1) 760 431 6948 ya da (800) 650 5115
www.hayhouse.com

Avusturalya Baskısı ve Dağıtımı:
Hay House Australia Ltd, 18/36 Ralph St, Alexandria NSW 2015
Tel: (61) 2 9669 4299; Fax: (61) 2 9669 4144
www.hayhouse.com.au

Güney Afrika Baskısı ve Dağıtımı:
Hay House SA (Pty) Ltd, PO Box 990, Witkoppen 2068
Tel/Fax: (27) 11 467 8904
www.hayhouse.co.za

Hindistan Baskısı ve Dağıtımı:
Hay House Publisher India, Muskaan Complex, Plot No.3, B2
Vasant Kunj, New Delhi 110 070
Tel: (91) 11 4176 1620; Fax: (91) 11 4176 1630
www.hayhouse.co.in

Kanada Baskısı ve Dağıtımı:
Raincoast Books, 2440 Viking Way, Richmond, B.C. V6V 1N2
Tel: (1) 604 448 7100; Fax: (1) 604 270 7161;
www.raincoast.com

Copyright © 2014 by Joe Dispenza

İÇİNDEKİLER

Önsöz: 9
Giriş: Uyanış 13
Tanıtım: Düşünceleri Maddeleştirmek 27
1. Bölüm: Gerçekten Mümkün Mü? 37
2. Bölüm: Plasebonun Kısa Tarihçesi 59
3. Bölüm: Beyindeki Plasebo Etkisi 85
4. Bölüm: Bedendeki Plasebo Etkisi 117
5. Bölüm: Düşünceler Beyin ve Bedeni Nasıl Değiştirir? ... 141
6. Bölüm: Etkilenebilirlik 159
7. Bölüm: Tavırlar, İnançlar ve Algılar 193
8. Bölüm: Kuantum Zihni 219
9. Bölüm: Bireysel Dönüşüm Hikâyeleri 237
10. Bölüm: Plasebo Olduğunuzun Kanıtı 271
11. Bölüm: Meditasyon Hazırlığı 303
12. Bölüm: İnançları Değiştirme ve Meditasyon Algıları ... 319
Sonsöz: Doğaüstü Olmaya Başlamak 331
Ekler: *İnançları ve Algıları Değiştirme Meditasyon* Metni 336
Teşekkürler: 347
Yazar Hakkında: 349
Dipnotlar: 350

ÖNSÖZ

Onun birçok hayranı gibi, ben de Joe Dispenza'nın yeni provokatif fikirlerini heyecan içinde bekliyorum. Joe, her zaman bildiğimiz sınırları, olası en ileri boyutlara taşır ve bunu çok somut bilimsel kanıtlarla uyarıcı içgörüleri bir araya getirerek yapar. O bilimi birçok bilim insanından daha fazla ciddiye alır ve bu etkileyici kitabında da epigenetik, nöral plastisite ve psiko-nöroimmünoloji alanlarındaki en yeni keşiflerden yaptığı çıkarsamalarla mantıksal bir sonuca varıyor.

Bu çok heyecan verici bir sonuç: Sizin ve herkesin beyin ve bedenini düşünceleriniz, hissettiğiniz duygular, istemleriniz ve deneyimlediğiniz aşkın durumlar şekillendiriyor. *Plasebo Sensin* sizi, bu bilgiyi kazanıp kendiniz için yeni bir beden ve yeni bir yaşam yaratmaya davet ediyor.

Bu metafizik bir teklif değil. Joe, bir düşünceyle başlayan ve kök hücrelerinin ya da kan dolaşımınızdaki bağışıklık kazandırıcı protein moleküllerinin sayısındaki bir değişiklik gibi neticede biyolojik bir gerçekliğe dönüşen nedensellik zincirindeki her halkayı tek tek açıklıyor.

Kitap Joe'nun omurgasında altı adet omurun parçalanmasına yol açan bir kazanın hikâye edilmesiyle başlıyor ve aniden, o zamana kadar sadece kuramsal olarak inandığı bir uygulamayı bütün uçlarda yaşama geçirmek zorunda kalıyor: Bedenlerimiz kendini iyileştirme güç ve bilgisine mucizevi bir şekilde doğuştan sahiptir. Onun, zihinsel tasavvur yöntemiyle parçalanan omurgasını kendi kendine yeniden yapılandırması herkes için ilham verici bir azim öyküsüdür.

Bu tür spontane ve "mucizevi" iyileşme öyküleri hepimize ilham verir ama Joe bize bu kitapta bu tür mucizeleri hepimizin gerçekleştirebileceğini gösteriyor. Bedenlerimizin dejenere ya da hastalıklı dokular üretmesi aslında standart bir süreç değil, birer istisnadır.

Bedenlerimizin kendisini nasıl yenileyeceğini bir kez anladığımızda, nöral-ileticiler üzerinden sinyaller gönderip hor-

monlarımızı yönlendirecek olan nöral yollar inşa edebilir, isteğimize bağlı olarak hücrelerimizin protein sentezlemesini sağlayacak olan fizyolojik süreçleri yaratabiliriz. Bedenlerimizin anatomisi durağan değildir. O, fokur fokur kaynayan sürekli bir değişim süreci içindedir. Beyinlerimiz de bu kaynamanın içindedir, her saniye nöral ilişkiler kopup yeniden oluşur. Joe bize bu süreçleri kendi isteğimize bağlı olarak nasıl yönlendireceğimizi öğretiyor. İstersek bu aracın pasif yolcuları değil, onun büyük gücünü yönlendiren sürücüler haline gelebiliriz.

1990 yıllarında, sürekli tekrarlanan uyarmalarla nöral bir gruptaki ilişkilerin sayısının iki katına kadar çıkarılabildiği keşfedildiğinde, bu biyoloji dünyasında devrim etkisi yaratmıştı. Bu keşif, mucidi Nöropsikiyatrist Eric Kandel'e "Nobel Ödülü" kazandırmıştır. Kandel, sonradan nöral ilişkilerimizi kullanmazsak sadece üç hafta içinde küçüleceğimizi de gösterdi. Bu yolla, nöral ağlarımızı kullanarak göndereceğimiz sinyallerle beynimizi değiştirmemiz mümkündü.

Kandel ve diğerlerinin nöroplastisitenin ölçümlerini yaptıkları o on yıl içinde, başka bilim insanları da, sadece birkaç genimizin durağan olduğunu keşfettiler. Genlerimizin çoğunluğu çevremizden gelen sinyallerle hareketlenip durağanlaşabiliyordu. Bu çevresel şartlar, beynimizi ekip biçen düşünsel ortamımız, inançlarımız ve duygularımızı da içeriyordu. Bu genlerin bir sınıfı olan *en ilksel genler*'in (EİG'ler) ifadelerinin zirvesine ulaşmaları sadece üç saniye sürmektedir. EİG'ler sıklıkla düzenleyici genlerdir, onlar bedenimizin her köşesindeki yüzlerce diğer geni ve binlerce proteini kontrol ederler. Böyle yaygın ve hızlı değişimler, bu sayfalarda birazdan okuyacağınız bazı radikal iyileşme hikâyelerinin de mantıklı açıklamasıdır.

Joe, duyguların dönüşümlerdeki rolünü en iyi kavrayan birkaç bilimsel yazardan biridir. Olumsuz duygular, kortizol ve adrenalin gibi stres hormonlarının yüksek seviyelerine kelimenin tam anlamıyla bir bağımlılık yaratabiliyor. Bu stres hormonlarının her ikisi de ve DHEA, oksitosin gibi rahatlama

hormonları belli eşiklere sahiptir. Bu, düşüncelerimiz ya da inançlarımızın, hormonal dengemizi rahatlık eşiğinin dışına taşıyarak cildimizde nasıl bir rahatsızlığa neden olabildiğini açıklıyor. Bu fikirler, bağımlılık ve tutkularla ilgili bilimsel anlayışın en uç sınırlarında yer alır.

İçsel durumunuzda değişiklik yaratarak, dış gerçekliğinizi değiştirebilirsiniz. Joe, beyninizin ön lobunda başlayan, sonra nöropeptidler diye anılan kimyasal ulaklara dönüşüp bedeninizin her yerine çeşitli sinyaller gönderen ve genetik düğmelerinizi açıp kapatan olaylar zincirinin kendi istemlerinizle nasıl başlatılabileceğini büyük bir maharetle açıklıyor. Bu, dokunmayla uyarılan *oksitosin* "aşk hormonu" gibi kimyasallardan bazıları, aşk ve güven duygularıyla ilişkilendirilir.

Düşüncelerinizi duygulara dönüştürüp kendinizi iyileştirebilmenizin bu basit mantığı, ilk bakışta şaşırtıcı gibi gelebilir. Yaptığı atölye çalışmalarına katılıp da, bu fikirleri tam olarak uygulayan kişilerde ortaya çıkmış olan sonuçlar, Joe'nun bile beklentilerinin ötesindeydi; tümörler kendiliğinden ufalıyor, tekerlekli sandalyelerde oturan hastalar yürümeye başlıyor ve migren ağrıları kayboluyordu. Bir çocuğun oyun oynarken deneyimlediği samimiyet ve açık yüreklilikle Joe, insanlar bedenlerindeki plasebo etkisini inançla uyguladıklarında sağlanabilecek radikal iyileşmeye karşı duyduğu büyük tutku ve merakla sınırları zorlamaya başladı. İşte bundan dolayı *Plasebo Sensin*, düşünce, duygu ve inançlarınızın bedeninizde fizyolojik olaylar zincirini nasıl tetiklediğine işaret ediyor.

Bu kitabı okurken, zaman zaman kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz. Fakat bırakmayın, okumaya devam edin. Bu rahatsızlığın kaynağı eski sizsiniz, o gelecek kaçınılmaz değişimi protesto etmek için hormonal eşiklerinizi rahatsız edecektir. Joe bu rahatsızlık duygularının eski özünüzün çözülüp dağılmasının biyolojik bir duyumu olabileceğini ifade ediyor.

Çoğumuzun, bu karmaşık biyolojik süreçleri anlamak için, ne isteği ne de zamanı vardır. İşte bu kitap, bu bakımdan da büyük bir hizmette bulunuyor. Joe bu değişikliklerin ardında yatan bilimsel gerçeklikleri kolay anlaşılabilir ve sindirilebilir

bir yolla aktarıyor. O çok sarih ve basit açıklamalar sunmak için sahne arkasında büyük işler yapıyor. Hikâyeler ve vaka tarihçeleri kullanarak ve bir yandan da onları ciddiye alanların sağlık deneyimlerindeki çok dramatik gelişmeleri gözümüzde canlandırmamızı sağlayarak, bu keşifleri günlük yaşamlarımıza tam olarak nasıl uyarlayacağımızı gösteriyor.

Joe'nun ana hatlarını çizdiği bu uygulamayı, yeni bir araştırmacılar kuşağı şu terimle anmaya başladı: özden-yönetimli nöroplastisite (ya da ÖYN). Bu terimin ardındaki fikir, kendi deneyimlerimizin bir ürünü olarak yeni nöral yolların formasyonunu ve eskilerinin yok edilmesini yönlendirebilme yeteneğimizdir. ÖYN'nin, gelecek kuşaklar arasında bireysel dönüşüm ve nörobiyoloji alanlarında büyük gelecek vaat eden bir alan olduğuna inanıyorum ve bu kitap bu hareketin ön saflarındaki yerini almıştır.

Kitabın ikinci bölümündeki meditasyon egzersizlerinde, metafizik olgular somut gerçekliklere dönüşmektedir. Bu meditasyonları kendi kendinize kolayca yapabilirsiniz, böylece birinci elden deneyimleyerek kendi plasebonuzun olasılıklarını genişletebilirsiniz. Buradaki amaç, yaşamınız hakkında biyolojik bir seviyede inanç ve algılara sahip olmanızdır; işte bu nedenle işin özünde, harika bir yeni gelecek, somut maddi bir varoluşa dönüşmektedir.

Şimdi başlamakta olduğunuz bu keyifli yolculuk, ufkunuzun sınırları aşmasını sağlayacak ve radikal bir iyileşme ve işlevsellik gücü doğrultusunda sizi yeni maceralara davet edecektir. Bu sürece kendinizi sokmakla ve sizi eskiden sınırlayan düşüncelerinizi, duygularınızı ve biyolojik eşiklerinizi bir kenara bırakmakla kaybedecek hiçbir şeyiniz yok. Sizi, potansiyelinizin en yüksek seviyelerine taşıyacak olan yeteneklerinize inanın ve heyecanla eyleme geçin. Göreceksiniz, plasebonuz size ve gezegenimize mutlu ve sağlıklı bir gelecek yaratacaktır.

— Ph.D. Dawson Church
The Genie in Your Genes'in yazarı

GİRİŞ

Uyanış

Bunların hiçbirini yapmayı planlamamıştım. Bir konuşmacı olarak şu an çalıştığım iş, yazarlık ve araştırmacılık hep bir şekilde beni buldu. Bazılarımızın uyanmak için, bir alarma ihtiyacı vardır. 1986'da benim için işte bu alarm çalmıştı. Nisan ayıydı, çok güzel bir Güney California günü, Palm Springs'deki bir triatlon pistinde bir SUV bana çarptı. O anda hayatım değişmiş ve o kaza, şimdiye kadar aşmış olduğum yepyeni bir yola benim çıkmamı sağlamıştı. O zaman 23 yaşımdaydım ve California, La Jolla'da başlamış olduğum kayropraktik uygulamasında göreceli olarak yeni sayılırdım ve söz konusu bu triatlon için de aylardır çalışmaktaydım.

Olay olduğunda, yarışın yüzme bölümünü tamamlamış ve bisiklet kısmına geçmiştim. Trafiğe katılacağımızı bildiğim, aldatıcı bir virajı dönmüştüm. Geçen arabalara arkası dönük bir şekilde duran polis memuru, bana güzergahı takip etmem için sağa dönmem gerektiğini işaret etti. Kendimi tamamen yarışa odakladığımdan, ona hiç bakmadım bile. Tam o köşede iki bisikletliyi geçerken kırmızı dört çekerli bir Bronco saatte yaklaşık 90 kilometre hızla bisikletime arkadan bindirdi. Anımsayabildiğim bir sonraki şey, havaya fırladığım ve sonra yatay bir şekilde sırtüstü yere düştüğümdü. Aracın hızının fazla olması ve yaşlı bir kadın olan araç sürücüsünün yavaş refleksleri nedeniyle, SUV bana doğru gelmeye devam etti. Kısa sürede aracın tamponlarıyla buluştum. Çiğnenmemek ve bedenimin asfaltla metal yığını arasında kalmaması için hızlıca tampona sıkı sıkı yapıştım. Bu halde, sürücü neler olduğunu fark edene kadar, bir süre sürüklendim. Kadın durumu fark edip aniden durunca yaklaşık 20 metre kadar öteye yuvarlandım. Bisikletin o tuhaf cayırtısını ve yanımdan geçip giden diğer -yardım için durmalı mı yoksa yarışa mı devam etmeli bilemeyen- bisikletlilerin çığ-

lıklarını hala anımsayabiliyorum. Orada öylece uzanırken bütün yapabildiğim teslim olmaktı.

Kısa süre sonra altı omurumun kırılmış olduğunu öğrendim: Bunlar göğüs bölgemdeki 8, 9, 10, 11 ve 12. omurlar ile bel bölgemdeki 1. omur(kürek kemiğimden böbrek hizama kadar inen yerde)du. Bel kemiği üzerindeki omurlar, yere sırtüstü çarptığımda bireysel bloklar halinde dağılmış, parçalanmış ve ezilmişti. Göğüs bölgesindeki 8. omur kırıkların oluştuğu en üst omurdu ve yüzde 60'tan fazla bir oranda ezilmiş, omuriliği içeren dairesel yay kırılıp tost şeklini almıştı. Omur baskı altında kırılmıştı. Benim vakamda kırılan parçaların büyük bölümü geriye, omuriliğime doğru içeri girmişti. Durum bayağı kötüydü.

Kötü bir rüyada gibiydim. Ertesi sabah çeşit çeşit acı, uyuşma ve karıncalanma içeren nörolojik belirtilerle uyandım; bacaklarımda his kayıpları vardı ve bazı hareketlerimi kontrol etmekte ciddi zorluklar yaşıyordum.

Hastanede kan tahlilleri, röntgen, CAT taramaları ve MR gibi tahlillerin hepsi yapıldı. Ortopedik cerrah, bana tahlililerin ve görüntülerin sonuçlarını gösterip kasvetli bir havada haberleri verdi: Omuriliğimdeki kemik parçalarının orada kalabilmesi için ameliyatla bir Harrington çubuğunun takılması gerekiyordu. Bu işlemde, kırık olan omurlardan iki ya da üç omur alt ve üstten arka tarafları kesilerek açılıp 30 cm uzunluğundaki çelik çubuklar omurga boyunca iki taraftan vidalanarak omurga kıskaca alınıyordu. Sonra, kalça kemiğimin bazı kırık parçalarını birbirine kenetleyecekler ve onları bu çubuklara yapıştıracaklardı. Bu çok ciddi bir ameliyattı ama bu ameliyat, en azından bana tekrar yürüyebilmem için bir şans verecekti. Bu olsa bile, bir şekilde yine de sakat kalmış olacaktım ve geriye kalan yaşamım boyunca hep kronik bir ağrıyla birlikte yaşamak durumundaydım. Bu olsa bile, bir şekilde yine de sakat kalmış olacaktım ve yaşamım boyunca hep kronik bir ağrıyla yaşamak durumunda kalacaktım. Bu seçenekten hiç hoşlanmadığımı söylememe herhalde gerek yoktur.

Ancak ameliyat olmayı tercih etmemem halinde de, felçli kalmam kesin görünüyordu. Palm Spring bölgesinin en iyi nörologları da ilk cerrahın sunduğu ameliyat seçeneği üzerinde hemfikirdiler ve nörologlar bana, benim durumumdaki hiçbir ABD'li hastanın bu seçeneği şimdiye kadar reddetmemiş olduğunu söylediler. Kazanın etkisi T-8 omurum üzerinde baskı oluşturmuş ve onu bir üçgen şekline sokmuştu. Bu, ayağa kalktığımda bedenimin ağırlığını duyumsamama engel olabilirdi. Yani omurgam çökebilir ve omurlarımın içindeki kemik parçaları omuriliğimin içine itilebilirdi; bu da bedenimin göğsümden aşağıya kadar olan kısmının felç olması demekti. Neticede, bu da hiç iyi bir seçenek değildi.

Evime daha yakın olan, La Jolla'daki bir hastaneye transfer edildim. Burada iki doktora daha danıştım; bunlardan biri Güney California'da önde gelen bir ortopedi cerrahıydı. Onlar da, Harrington çubuğu ameliyatını olmam gerektiği konusunda uzlaşıyorlardı. Bu çok tutarlı bir teşhisti: "Ya ameliyat olursun ya da bir daha asla yürüyemezsin." Bir öneride bulunması gereken o doktorların yerinde olsaydım, ben de aynı şeyi söylerdim. Bu en emniyetli seçenekti. Ama bu benim tercih ettiğim seçenek değildi.

Belki de, doktorların sunduğu seçenekleri kabul etmemem, o zamanlar yaşamımın çok genç ve gözü pek bir döneminde olmam sayesindeydi. Bir şekilde tıbbi modele ve uzman görüşlerine karşı bir karar verdim. Orada bir yerde, yaşamımızın içimizdeki kaynağında, bir zekâ ve görünmez bir bilinç olduğuna inanıyordum. O bizi sürekli destekliyor, yaşamı sürdürüyor, koruyor ve her an iyileştiriyordu. Bu bilinç yüz trilyon küsur adet uzmanlaşmış hücre yaratabilmişti (sadece iki adet hücreden başlayarak), kalbimizin her gün yüz binlerce kez çarpmasını sağlıyordu ve her saniye tek bir hücrede yüzlerce bin adet kimyasal reaksiyon oluşturabiliyordu. Tabi bunlar birçok muhteşem işlevden sadece birkaçıydı. O zaman şöyle bir mantık gütmüştüm: Eğer bu zekâ gerçekse, iradi olarak, akıllıca ve sevgiyle tüm bu yetenekleri sergileyebiliyorsa, o

zaman belki dış dünyaya dikkatimi kapatıp içime dönebilir, o zekâyla temasa geçip bir ilişki geliştirmeyi deneyebilirdim.

Ancak, bedenin kendini iyileştirme kapasitesinin olduğunu entelektüel düzeyde anlayabilmeme rağmen, gerçek bir iyileşme deneyimini yaratabilmek için bu felsefenin her parçasını şimdi deneyimlemeli ve daha derin bilgiye erişmek için bir sonraki seviyeye adım adım ilerlemeliydim. Ve hiçbir yere gidemediğim için ve yüzüstü yatmak dışında hiçbir şey yapamadığım için, iki şey üzerinde karar verdim. Birincisi, hergün bilincimi ve tüm dikkatimi içimdeki bu zekâya odaklayacak ve ona belli bir düzen içinde bir plan ve bir şablon bir tasavvuru sunacak, sonra da iyileşmemi bu sınırsız gücü olan büyük zekânın ellerine teslim edip onun bana bu iyileşmeyi sağlamasına izin verecektim... Kolay görünüyor, değil mi?

Radikal Bir Karar

Bana bakan tıbbi ekibin önerisine karşı geldim ve beni iki yakın arkadaşım alarak, sonraki üç ayı iyileşme sürecime odaklanarak geçirdiğim evime getirdi. Bir görevim vardı. Her gün tek tek, omur omur belkemiğimi yeniden yapılandırmaya karar vermiştim. Ben bunu o bilince gösterdikçe o da benim çabalarımla istediğim şeylere odaklanacaktı. Biliyordum ki, bunu yapmak benim tüm varlığımı bu işe adamamı gerektiriyordu. Bu benim için anın içinde olmak demekti. Acı geçmişi düşünmemeli, gelecek için endişe etmemeli, dışardaki yaşamımla ilgili şeylere takılmamalı ayrıca acılarıma ve semptomlarıma da kafayı takmamalıydım. Bu tıpkı ilişki yaşadığınız birinin yanınızda olup olmadığını bilmek gibidir, değil mi? Çünkü bilinç farkındalıktır, farkındalık dikkat etmektir ve dikkat etmek o anda olmak ve odaklanmaktır. Dolayısıyla bu bilinç de benim o anda orada olup olmadığımın farkına varabilir. Bu zihinle interaktif ilişkideyken tam olarak anın içinde olmalıydım; varlığım onun varlığıyla, iradem onun iradesiyle ve zihnim onun zihniyle uyuşmalıydı.

Böylece günde ikişer defa, ikişer saat içime döndüm ve istediğim sonuçların bir resmini yaratmaya başladım. Bu tamamen iyileşmiş bir resimdi. Elbette bunu yapmaya çalıştıkça bilinçdışına çıkıp odaklanmamın nasıl dağılıverdiğini de fark etmeye başlıyordum. Bu çok ironikti. İşte o zaman, bir kriz ya da travma halindeyken bütün dikkatimizi ve enerjimizi istediğimiz şeylere değil de istemediğimiz şeylere odakladığımızı fark etmiştim. O ilk haftalarda bu eğilimim yüzünden, zaman zaman içimde bir suçluluk duygusu bile oluşmaya başlamıştı.

Tam olarak iyileşmiş bir omurgamın olduğu bir yaşam isteğime odaklanmaya çalıştığım meditasyonların ortasında, cerrahların birkaç hafta önce bana söylediklerini, yani bir daha asla yürüyemeyeceğimi bilinçdışı olarak aniden düşünmeye başladığımı fark etmiştim. Tam, içten içe omurgamın yeniden yapılandırılmasına odaklanmaya çalışırken fark edebildiğim bir sonraki şey bu kayropraktik deneyimi satıp satamayacağım konusunda yaşadığım gerginlik oluyordu. Adım adım tekrar yürüyeceğimi kendime tekrarlayıp durdukça kendimi bir tekerlekli sandalyede oturur halde hayal ederken buluveriyordum. Sanırım durumumu anlamışsınızdır.

Böylece her defasında dikkatim dağılıyor ve dış dünyayla ilgili düşüncelere dalıyordum. Sonra tüm planı ve görselleştirmeleri sil baştan alıyordum. Bu çok usandırıcı ve sinir bozucuydu; bütün samimiyetimle söylüyorum yaşamımda yapmaya çalıştığım en zor şeydi. Ancak bir şekilde, içimdeki gözlemcinin benim istediğim nihai resmi çok net, hiçbir şekilde kirlenmemiş, kesintisiz bir şekilde görmesi gerektiği gibi bir mantıkta ısrar ediyordum. Bu zekânın, umduğum şeyi yapabilmesi için -bildiğim şeyi- bunu yapabilme yeteneğinin olması gerekiyordu. Bedenimi içsel olarak yeniden yapılandırma sürecinde baştan sona kadar bilinçli olmalı ve bilinçdışına çıkmamalıydım.

Sonunda, altı hafta süren kendimle mücadele ve bu bilinçle birlikte anı yaşama çabalarımdan sonra, içsel yeniden yapılanma sürecinde kesintisiz bir şekilde, yeniden başlamalara artık ihtiyaç duymadan ilerlemeye başlamıştım. Onu ilk defa

başarabildiğim günü anımsıyorum. Sanki bir tenis topunun tatlı bir noktaya vurması gibiydi. Bir şeyler doğru gidiyordu. Marş basmıştı, ilerlemeye başlamıştım ve kendimi bir bütün olarak tatmin olmuş ve eksiksiz hissetmiştim. İlk defa, gerçekten rahatlamış ve anın içinde yer almıştım. Zihnimin ve bedenimin içindeydim. Zihinsel sohbetler, analizler, kuruntular yoktu, sadece bir çeşit huzur ve dingin bir sessizlik vardı. Sanki artık geçmişim ve geleceğimle ilgili hiçbir şey umurumda değildi.

Bu farkındalık, yolumu iyice belirginleştirdi. Tam da o zamanlar, zihnimde istediğim tasavvuru yaratıp omurlarımı yeniden yapılandırmak, her gün daha da kolay bir iş haline gelmeye başlamıştı. En önemlisi de, bazı anlamlı fizyolojik değişikliklerin farkına varmaya başlamamdı. Bu, iç dünyamda yapmakta olduğum şeylerin, dış dünyamda, yani bedenimde birtakım değişikliklere yol açmakta olduğunu fark ettiğim andı. Bu ilişkiyi kurabildiğim anda, yapmakta olduğum şeye daha fazla ikna oluyor, onu daha büyük bir dikkatle yapmaya devam ediyor ve onu tekrar ve tekrar yapıyordum. Git gide bu çalışmayı yapmak bana daha fazla keyif ve ilham vermeye başlamış, böylece o eski zorlu çabalar gitmiş, onun yerini neşeli bir çalışma hali almıştı. Bir gün aniden, benim için o ana kadar iki-üç saat süren oturumları, çok daha kısa bir süre içinde yapabilmeye başladım.

Şimdi elimde çok daha fazla zaman vardı. O nedenle, su kıyısında oturup güneşin batışını izlemenin ya da arkadaşlarımla bir restorana gidip bir masada keyifle sohbet etmenin nasıl bir şey olabileceğini düşünmeye başladım. Ayrıca bunların ne kadar önemli ve büyük şeyler olduğunu daha önce hiç düşünmemiş olduğumu da fark etmiştim. Detaylarda, duş aldığımı ve yüzüme çarpan suyu hissettim ya da basit bir şekilde tuvaleti kullanabilmeyi, San Diego'nun plajlarında rüzgar yüzümü tatlı tatlı yalarken yürümeyi hayal ettim. Bunlar, kazadan önce hiç değer vermediğim, önemsemediğim şeylerdi fakat şimdi anlam kazanmışlardı ve zamanımı tüm bunları sanki tam olarak oralarda bu işleri yapıyormuşum gibi duygusal olarak hissetmeye adadım.

O zaman ne yapmakta olduğumu bilmiyordum, fakat şimdi biliyorum: Kuantum alanında potansiyel olarak var olan bu gelecek hallerini düşünerek kuantum alanına giriyor ve sonra duygusal olarak onlarla kucaklaşıveriyordum. İstediğim bir geleceği seçerek, o gelecekte olabilecek şeyleri yükselen duygularımla evlendiriyordum, içinde bulunduğum an içinde, bedenim bunun gerçekten de bir gelecek deneyimi olduğuna inanmaya başlıyordu. Arzu ettiğim kaderi gözledikçe bu yeteneğim git gide daha da keskinleşiyor ve netlik kazanıyordu. Hücrelerim kendilerini tanımaya başlamışlardı. Yeni genlere, yeni yollarla sinyaller gönderiyordum ve sonra bedenim gerçekten de her şeyi çok daha hızlı bir şekilde algılamaya başlıyordu.

Öğreniyor olduğum şey kuantum fiziğinin temel ilkelerinden biriydi: Zihin ve madde ayrı şeyler değildi; bilincimiz, bilinçdışı düşüncelerimiz ve duygularımız, kaderimizi kontrol eden ilk taslakları oluşturuyordu. Israr ve inançla insan zihnini, kuantum alanının sonsuz zihinsel potansiyellerinde yatan herhangi bir potansiyel geleceğe odaklamak, o geleceğin belirmesini sağlıyordu. Bu zihinlerin her ikisi de, potansiyel olarak var olan herhangi bir geleceği gerçek kılmak için birlikte çalışmalıydı. Şunun farkına varmıştım: Irklarımız, genlerimiz, kültürel ve sosyal statülerimiz, eğitim ve dini inançlarımız, hatta geçmişteki hatalarımızdan bağımsız bir şekilde, hepimiz kutsal yaratıklardık. Yaşamımda ilk defa kendimi kutsanmış hissetmiştim.

Bu arada, iyileşmemle ilgili başka temel kararlar da alıyordum. Bir beslenme rejimini, bana enerji şifası sağlayabilecek olan dostlarımın ziyaretlerini ve detaylı bir rehabilitasyon programını içeren tam ve bütünsel bir rejim hazırladım (*Evolve Your Brain*'de detayları aktarılıyor). Fakat bu dönemde, hiçbir şey içimdeki zekayla temas kurmaktan ve onun sayesinde zihnimin bedenime şifa vermesinden daha önemli değildi.

Kazadan dokuz buçuk hafta sonra bedenime hiçbir şey takmadan, hiçbir cerrahi müdahale olmadan yaşamıma yürüyerek döndüm. Tam bir iyileşme sağlamıştım. 12 hafta boyunca bir

yandan rehabilitasyonuma devam edip egzersizler yapıp ağırlıklar kaldırırken bir yandan da 10. haftada hastalarımı tekrar görmeye başladım. Şimdi, kazadan neredeyse 30 yıl sonra, belimde en ufak bir ağrı olmadığını dürüstçe söyleyebilirim.

Ciddi Araştırmalar Başlıyor

Fakat bu, maceranın sonu değildi. Sizin de tahmin edeceğiniz üzere, hayatıma eskisi gibi devam edemezdim. Birçok bakımdan değişmiştim. Kimsenin anlayamayacağı farklı bir gerçekliğe geçiş yapmıştım. Dostlarımın çoğuyla ilişkilerimi yeniden kuramadım. Yaşantıma kaldığım yerden devam etmem artık imkansızlaşmıştı. Bir zamanlar benim için çok önemli olan şeylerin şimdi hiçbir önemi kalmamıştı. "Ben kimim?"; "Yaşamın anlamı ne?"; "Burada ne yapıyorum?"; "Tanrı nedir ya da kimdir?" gibi soruların yanıtlarını aramaya başladım. Kısa süre içinde San Diego'dan ayrılıp Pasific Northwest'e yerleştim ve sonunda Washington, Olympia yakınlarında bir kayropraktik kliniği açtım. Fakat önce, dünyadan elimi eteğimi çekip ruhani alanda kendimi eğittim.

Zaman içinde, kendiliğinden iyileşmelerle ilgilenmeye başladım. İnsanlar ölümcül ya da kalıcı olduğu düşünülen hastalıklar ya da sakatlıklardan, ilaçlar ya da cerrahi geleneksel tıbbi müdahaleler olmadan kurtulup iyileşebiliyorlardı. İyileşme sürecimdeki o uzun yalnız gecelerde uyuyamadığım zaman, tekrar yürüyebilecek olursam, yaşamımın geri kalanını, zihin-beden bağlantısı ve zihnin maddeden üstün oluşu gibi kavramları inceleyip araştıracağım konusunda o bilinçle bir anlaşma yapmıştım. O zamandan beri yaklaşık otuz yıldır tüm yaptıklarım kendimle yaptığım bu anlaşmanın gereği olan şeylerdir.

Birkaç farklı ülkeye seyahatler yaptım ve hastalık teşhisi konup durumları değişmeyen ya da daha kötüye giderken, klasik olan ya da klasik olmayan yöntemlerle tedavi olup aniden, sağlık durumları iyiye gitmeye başlayan insanları aradım. Bu insanlarla onların deneyimlerini ve ortak noktalarını keş-

fetmek için söyleşiler yapmaya başladım. Bu yolla onları neyin iyileştirdiğini anlamak ve belgelemek istiyordum, çünkü bilimle maneviyatı evlendirmek gibi bir tutkuya kapılmıştım. Bulduğum şey ise, mucizevî vakaların hepsinin de arkasında güçlü zihinsel bir unsurun olmasıydı.

İçimdeki bilim insanı beni hep kaşıyordu ve gittikçe daha sorgulayıcı hale geliyordu. Üniversitelerdeki derslere yeniden katılmaya ve nörobilimdeki son gelişmeleri araştırmaya başladım; bu arada beyin görüntüleme, nöroplastisite, epigenetik ve psikonöroimmunoloji üzerine master yaptım. Şimdi zannederim, bu insanların nasıl iyileştiklerini de, zihni değiştirme bilimini de ve onu nasıl sistematik olarak yeniden oluşturabileceğimi de biliyorum ve sadece hasta olanlar için değil, aynı zamanda sağlığı yerinde olan ama sağlıklarını, sosyal ilişkilerini, kariyerlerini, ailelerini ve genel olarak yaşamlarını değiştirmek ve desteklemek isteyen tüm insanlar için gerekeni nasıl yapabileceğimi öğrenmiş bulunuyorum.

Sonra, 2004 yılında hazırlanan *"What the Bleep Do We Know?"* adlı bir belgesel film çekimine 14 bilim adamı ve araştırmacıdan biri olarak davet edildim. Derken bu film bir gecede büyük bir sansasyon yarattı. *"What the Bleep Do We Know?"* insanları gerçekliğin doğasını soruşturmaya davet ediyordu ve sonra insanlar, kendi gözlemlerinin maddi olup olmadığı ya da daha doğru bir deyişle gözlemlerinin maddi bir varlık kazanıp kazanmadığını deneysel olarak anlamaya davet ediliyorlardı. Dünyanın her yerinden insanlar film hakkında konuşuyorlardı ve fikir benimsenmişti. Tüm bunların ışığında, ilk kitabım olan *"Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind"*, 2007 yılında yayımlandı. *"Evolve Your Brain"*den sonra, insanlar bana "Nasıl yaptın? Nasıl değiştin ve istediğin yaşamı nasıl yarattın?" diye sormaya başladılar. Bu sorular kısa süre içinde insanların bana en sık sordukları soru haline gelmişti.

Bunun üzerine, beynin bu bağlantıları nasıl oluşturduğunu ve düşüncelerimizi nöropsikolojik ilkeleri kullanarak nasıl yeniden programlayabileceğimizi insanlara öğretmek üzere bir ekip oluşturdum. Onlarla birlikte, Birleşik Devletler ve dün-

yanın farklı yerlerinde atölye çalışmaları düzenlemeye başladım. Bu çalışmalar, önceleri sadece genel bir bilgi paylaşımı seviyesindeydi. Fakat insanlar daha fazlasını istiyordu, bu nedenle programa sinerji meditasyonlarını ve katılımcılara zihinlerini, bedenlerini ve sonuç olarak yaşamlarını nasıl değiştirebilecekleri konusunda bazı uygulamalara ilişkin bilgiler de ekledim. Dünyanın değişik yerlerindeki bu atölye çalışmalarında tanıtıcı konuşmalarımı yaptıktan sonra, insanlar bana yine "Peki şimdi ne yapacağız?" diye sormaya devam ettiler. Böylece, bu sadece tanıtıcı atölye çalışmalarından farklı daha ileri seviyede eğitimler de vermeye başladım. Ama giderek daha fazla insan daha da ileri seviyede atölye çalışmaları istemeye başlamıştı. Sunum yaptığım yerlerde bu hep böyle devam etti.

Hep "Tamam." diyordum, bu sefer yapmıştım, öğretebileceğim her şeyi öğretmiştim ama insanlar hep daha fazlasını istemeye devam ediyorlardı. Bu istekler nedeniyle kendim yeni şeyler öğreniyor ve sonra sunumlarımı ve meditasyonlarımı geliştiriyordum. Bir momentum oluşmuştu ve çok iyi geri dönüşler alıyordum; insanlar bazı yıkıcı alışkanlıklarını bırakabilmiş ve daha mutlu yaşamlara yelken açmışlardı. Ancak bu noktaya kadar, arkadaşlarım ve ben sadece küçük değişimler görebilmiştik. Bunlar gerçekten de önemli şeyler değildi. İnsanlar bilgiyi seviyorlardı ve uygulamaya devam etmek istiyorlardı. Bu nedenle davetler almaya devam ettim. Onların beni davet etmemeye başlayacakları zamanı tahmin etmeye başladım, artık bu işi tamamladığımı biliyordum.

İlk atölye çalışmamdan yaklaşık bir buçuk yıl sonra, ekibim ve ben, meditasyonlara sürekli devam eden katılımcılarımızdan olumlu değişimler bildiren e-mailler almaya başladık. İnsanların yaşamlarında sel gibi değişiklikler oluyordu ve çok mutluydular. Bir sonraki yıl aldığımız dönütler benim ve ekibimin de dikkatini çekmeye başladı. Katılımcılar fiziksel sağlıklarındaki sadece öznel değişikliklerden değil, aynı zamanda kendi tıbbi test ve tahlillerinin sonuçlarını da göndermeye başlamışlardı. Bazen testler tamamen normal birininkine de ait

olabiliyordu. Bu insanların deneyimledikleri fiziksel, zihinsel ve duygusal değişimlerin üzerinde çalıştım, onları gözlemledim ve sonunda *"Evolve Your Brain"*i yazdım.

Buna tanık olmak benim için çok heyecan vericiydi çünkü bu olup bitenlerin bilimsel yasalara uygun olarak tekrar edilebilir olduğunu biliyordum. Bize e-mail gönderen birçok insan mesajlarına hep aynı başlıyorlardı: "Buna inanmayacaksınız." Ayrıca bu değişimler artık rastlantının çok ötesindeydi.

Sonra, o yılın ilerleyen günlerinde Seattle'da gerçekleşen iki atölye çalışması esnasında inanılmaz şeyler oluverdi. İlk olayda yürüteç kullanan multiple sclerosis hastası bir kadın (MS), atölye çalışmaları tamamlanana kadar yardımsız yürüyebilmeye başlamıştı. İkinci vakada, on yıldır MS hastası olan bir başka kadın, dans etmeye başladı ve sol ayağındaki felç ve duyarsızlıkların tamamen yok olduğunu söyledi. (Gelecek bölümlerde bu kadınla ve onun durumunda olan başkalarıyla ilgili daha detaylı bilgiler edineceksiniz.) 2010 yılında, talep üzerine, Colorado'da daha ileri seviyede atölye çalışmaları düzenledim, artık katılımcılar daha çalışmalar esnasında sağlık durumlarıyla ilgili gelişmeler yaşamaya başlamışlardı. İnsanlar ayağa kalkıyor, mikrofonu ellerine alıp yaşadıkları ilham verici gelişmeleri aktarıyorlardı.

Bu sıralar, bir yandan da iş dünyasının liderleri tarafından değişim biyolojisi, liderlik nörobilimi ve bir kültürü dönüştürmek için bireylerin dönüşüm kavramlarıyla ilgili konuşmalar yapmak üzere davetler almaya başladım. Bir gruba yaptığım temel noktalara değinen bir konuşmadan sonra, birkaç yönetici bana gelip şirketler için de uyarlanabilecek bir dönüşüm modeli geliştirmemi istediler. Bunun üzerine, şirketler ve kurumlara göre uyarlanmış sekiz saatlik bir kurs oluşturdum. Bu kurs o kadar başarılı olmuştu ki, ondan "Dahiliğe Doğru 30 Gün" isimli kurs programı doğmuştu. Sony Entertainment Network, Gallo Family Vineyards ve telekomünikasyon şirketi WOW! (orijinal olarak Wide Open West diye anılır) gibi iş dünyasından müşterilerle çalışmaya başlamıştım. Derken bu üst yönetimlere özel danışmanlık işine de uzanmaya başladı.

İş dünyasına yönelik programlarımıza olan talep öyle büyümüştü ki, en sonunda eğitimci koç yetiştirmeye başlamıştım; şu anda 30 adet eğitimli koç fiilen çalışıyor. Bunlar arasında, dünyanın her yerine giderek bu dönüşüm modelini farklı şirketlere öğreten eski CEO'lar, şirket danışmanları, psikoterapistler, fizikçiler, mühendisler ve Ph.D. profesyonelleri de var. (Şimdi kendi müşterilerine bu değişim modelini kazandırmak isteyen bağımsız koçlara sertifika programları verme planlarımız var.) İşin gerçeği, kendimle ilgili en uç hayallerimde bile böyle bir gelecek planı yoktu.

2012 yılında ikinci kitabım olan *"Kendiniz Olma Alışkanlığını Kazanmak: Zihninizi Yenileyip Yeni Bir Zihin Yaratmanın Yolları"*nı yazdım. Bu kitap *"Evolve Your Brain"*in uygulama alanındaki bir refakatçisiydi. Orada sadece değişimin nörobilimini ve epigenetiğini açıklamıyor, aynı zamanda eğitim verdiğim atölye çalışmaları temelindeki dört haftalık bir programla bu değişimlerin nasıl adım adım uygulanacağını da aktarıyordum.

Sonra Colorado'da daha ileri bir olay gerçekleştirdim. Orada çeşitli koşullar altında yedi adet kendiliğinden iyileşme olayı vardı. Şiddetli gıda alerjileri nedeniyle sadece yeşil salata yiyerek yaşamakta olan bir kadın, o hafta sonu iyileşiverdi. Nişastaya karşı tahammülü olmayan, çölyak hastası bir tiroidli, şiddetli kronik ağrısı olan biri ve diğer çeşitli sağlık sorunları yaşayanlar da iyileşmişlerdi. Aniden, içinde bulundukları durumdan yeni bir gerçeklik yaratmak suretiyle sağlık durumlarında ve yaşam koşullarında önemli değişiklikler gerçekleşen insanlar görmeye başlamıştım. Tüm bunlar gözlerimin önünde olup bitiyordu.

Dönüşüm Bilgisi

2012 yılında Colorado'da düzenlediğim çalışma, kariyerimde bir dönüm noktası oldu. Çünkü nihayet destek verilen insanlar meditasyonlar esnasında, yeni genlere sinyaller gönderiyorlardı. Yıllardır lupus gibi bir hastalığı olan biri, bir sa-

atlik bir meditasyonla iyileşiyorsa, onun bedeninde olduğu kadar zihninde de bazı anlamlı şeyler olmuş *olmalıydı*. Bu değişiklikleri nasıl ölçebileceğimi bilmek istiyordum, İşte o zaman gerçekten neler olup bittiğini anlayabilirdim.

2013 yılınında, atölye çalışmalarımızı bir üst seviyeye taşıyacak olan yeni bir tip çalışmayı markalaştırdım. Arizona'daki bu çalışmaya, bir araştırmacılar takımı çağırdım, bunlar arasında nörobilimciler, teknisyenler ve kuantum fizikçileri vardı. Onlar 200 katılımcının olduğu bu dört günlük atölye çalışmasına özel cihazlarıyla katılmışlardı. Bu ölçümleri yapmak için, çok gelişmiş aletler kullanıyorlardı, bunlar arasında beynin elektriksel aktivitesini ölçmek için EEG verilerinin bilgisayar analizlerini yapmak için niceliksel (QEEG), kalp atışlarının aralıklarını ve tutarlılığını ölçmek için kalp atışı oransal değişkenliği (HRV) ve biyoenerji alanlarındaki değişimleri ölçen gaz salınımı görselleştiricisi (GDV) gibi cihazlar vardı.

İnsanların beyinlerinin içinde neler olup bittiğini görebilmek için birçok katılımcının çalıştaydan önce ve sonra beyin taramalarını yapmıştık, bir yandan da üç gün boyunca başında benim bulunduğum üç meditasyon çalışması esnasında rastgele seçtiğimiz insanlarda da beyinsel desenlerindeki gerçek zamanlı olası değişimleri ölçmüştük. Bu büyük bir olaydı. Parkinsonlu bir hasta, olaydan sonra uzun süredir yaşadığı sarsılmaları artık yaşamıyordu. Travmatik bir beyin yarasına sahip olan biri iyileşmişti. Beyinlerinde ve bedenlerinde büyümekte olan tümörlere sahip hastaların tümörleri kaybolup gitmişti. Artrit ağrıları olan birçok hasta yıllardır ilk defa bu ağrılardan kurtulmuşlardı. Tüm bu değişimler, birçok diğer derin dönüşüm ve değişimlerin arasından sadece bazılarıydı.

Bu olağanüstü çalıştay esnasında, nihayet nesnel değişimleri bilimsel olarak ölçebilmiş, katılımcıların aktardıkları öznel değişimleri belgelemiş ve bu ikisini bir araya getirmeyi başarmıştık. Bu gözlemlerimiz ve kayıtlarımızla tarih yazdık dersem abartmış olmam. Bu kitapta, birazdan bazı hikâyeleri –olağanüstü şeyler yapan sıradan insanların hikâyelerini–pay-

laşarak sizin de neleri yapabilme yeteneğine sahip olduğunuzu göstereceğim.

O atölye çalışmasında, bende oluşan düşünce şöyleydi: İnsanlara yüksek düzeyde bireysel dönüşümler sağlayabilmeleri için bilimsel bilgiyi vermeli ve sonra onlara bunları nasıl uygulamaya koyacaklarını göstermeliydim. Bilim, nihayetinde mistisizmin çağdaş lisanı değil miydi? Müşterilerinizle, din ya da kültürler üzerine konuşmaya ya da geleneklerle ilgili hikâyeler anlatmaya başladığınız zaman, karşınızdaki kitleyi bölmeye başlıyordunuz. Fakat bilim onları birleştiriyor ve mistik olanın sırrını çözüyordu. İnsanlara nörobilimdeki, nöroendokrinoloji, epigenetik ve psikonöroimmunoloji alanlarındaki son gelişmelerle bir araya getirip izleyebilecekleri doğru bir yol çizerek bilgileri uygulama fırsatı sağladım. Dönüşüm gerçekleşirken bunu ölçebildiğim bir ortamda yapmak, bu dönüşüm ölçümlerinden oluşan birikimleri katılımcılara aktarmamı sağlayabilirdi. Bu bilgilerle onlar başka dönüşümler de deneyimleyebilirlerdi ve böylece onların kendileri olduklarını sandıkları kişiyle gerçek kimlikleri -kutsal yaratıcı- arasındaki açıklık gittikçe kapanabilir ve bunları yapmaya devam etmeleri kolaylaşabilirdi. Bu fikre "dönüşüm bilgisi" adını verdim ve "dönüşüm bilgisi" benim yeni tutkum olmaya başladı.

Şimdi, yedi saat süren yoğunlaştırılmış tanıtıcı bir program sunuyorum, bir yandan da yıl boyunca üç günlük dokuz ya da on ileri atölye çalışması yapıyorum. Bunlara ek olarak, bir ya da beş gün süren ileri atölye çalışmalarına ekipmanları ve cihazlarıyla birlikte yukarıda sözünü ettiğim bilim adamları da geliyor ve onlar beyin, kalp fonksiyonları, genetik ifadeler ve enerji değişimlerini ölçüyorlar. İşte elde edilen bu heyecan verici sonuçlar bu kitabın temelini oluşturuyor.

TANITIM

Düşünceleri Maddeleştirmek

Sunduğum ileri atölye çalışmalarında inanılmaz sonuçlarla karşılaşıyorduk ve atölyelerde elde edilen bütün bilimsel veriler beni *plasebo* fikrine götürdü: İnsanlar şekerden oluşan bir hapla ya da bir tuzlu su enjeksiyonuyla kendilerinin dışındaki bir şeye inanarak kendilerini nasıl iyileştirebiliyorlardı?

Kendime "Peki, ya insanlar kendileri dışındaki bir şeye değil de kendilerine inanmaya başlarlarsa neler olabilir?" diye sormaya başlamıştım. Onlar içlerindeki bir şeyi değiştirerek plasebo almış biriyle aynı duruma gelebilirler miydi? Bizim atölye çalışmalarımıza katılan insanların iyileşmek için yaptıkları şey de zaten bu değil miydi? İnsanların içinde bulundukları durumu değiştirmek için gerçekten de haplara ya da enjeksiyonlara ihtiyaçları var mıydı? İnsanlara plasebonun yaptığı şeyi, kendilerinin yapabileceğini öğretebilir miydik?

Hepsinin ötesinde sitrikinin içmiş bir yılan tutan keşişin varlıksal durumunda hiçbir biyolojik etki görülmüyordu. (Bu konuda daha fazla detayı birazdan birinci bölümde okuyacaksınız) O zaman, beyinde neler olup bittiğini ölçer ve elde ettiğimiz bilgilere bakarak, insanlara kendileri dışında bir şeylere dayanmadan -plasebo olmadan- bunu nasıl yapacaklarını öğretebilir miydik? Onlara plasebonun kendileri olduğunu öğretebilir miydik? Diğer bir deyişle, onlara şekerli haplara ya da tuzlu su enjeksiyonlarına inanacakları yerde bilinmeyeni *bilinir* kılarak bilinmeyene inanmalarını sağlayabilir miydik?

İşte bu kitap biyolojik ve nörolojik ekipmanınızın farkındalığıyla size güç kazandırmayı hedefliyor. Amacım bu fikirlerin sırlarının, insanların sağlık durumlarına ve dışarıdaki dünyalarına olan olumlu etkilerini göstermek ve değişiklikler yaratabilecek bu içsel hallerin oluşturulabilmesi doğrultusunda, bu bilgiyi yeni bilimle bir araya getirmekti. Bu doğru olmak için çok

fazla mükemmel görünüyorsa da, söylediğim gibi, kitabın sonuna doğru atölye çalışmalarımızdan derlenen bazı araştırma sonuçlarını gördüğünüzde bunun tam olarak nasıl gerçekleşebileceğini anlayacaksınız.

Bu Kitap Neyle İlgili Değil?

Bu kitabın ilgisi olmayan bazı şeylere dikkat çekmek istiyorum, böylece baştan itibaren bazı yanlış anlama olasılıklarını da gidermiş olabilirim. Tıbbi tedavide plasebo kullanımının etiği konusunda burada bir şeyler okumayacaksınız. Hastalara tıbbi tedavinin bir parçası olmayan bir madde vermenin ahlaki doğruluğu konusunda birçok tartışma var. Bu tartışmalar plaseboların kullanımının doğru olmadığı konusunda geniş anlamda faydalı olabilir ancak bu konu bu kitabın güttüğü hedeflerden tamamen farklı bir konudur. *"Plasebo Sensin"*, sizi kendi yaratacağınız bir değişimin sürücü koltuğuna oturtmayı hedefliyor ancak başka insanların bunu sizi kandırarak yapıp yapmamalarıyla ilgilenmiyor.

Bu kitap, aynı zamanda inkarla da ilgili değildir. Burada okuduğunuz hiçbir şey, şu anda sahip olduğunuz sağlık koşullarının hiçbirinin reddi anlamına gelmez. Tam tersine, bu kitap hastalıkların ve rahatsızlıkların dönüşümüyle ilgilidir. Benim, hasta insanlar sağlıklarını kazanırlarken onlardaki değişimi ölçmeye olan ilgim de bunu gösteriyor. *"Plasebo Sensin"* gerçekliği reddetmek yerine, yeni bir gerçekliğe adım attığınızda nelerin mümkün olduğunu yansıtmaya yönelik bir kitaptır.

Bu kitapta konuyla ilgili bize gönderilen tıbbi tahliller formundaki dürüst geri bildirimleri göreceksiniz ve onlar size yapmakta olduğunuz şeylerin işe yaradığını gösterecek. Yarattığınız etkileri bir kez görmeye başladığınızda, o noktada geldiğiniz yere dikkat edecek ve onu tekrar yapacaksınız. Eğer yaptıklarınız işe yaramazsa o zaman, oluncaya kadar bir şeyleri değiştirmek gerekiyor demektir. Bu bilimle maneviyatın bir araya gelişidir. Diğer yandan inkar, aslında siz içinizde ve çevrenizde neler olup bittiğine bakmadığınız zaman oluşur.

Bu kitap diğer iyileştirme yöntemlerini de sorgulamıyor. Birçok farklı yöntem var ve onların çoğu gayet güzel bir şekilde işe yarıyor. Onların hepsi de en azından bazı kişiler için ölçülebilir ve bazı faydalı etkilere sahip. Fakat bu yöntemlerin tam bir kataloğunu çıkarmak bu kitapta yapmaya çalıştığım şey değil. Burada, dikkatimi çekmiş olan özgün bir yöntemi aktarmayı hedefliyorum: kendinizi tamamen tek başınıza ve kendinize dayanarak iyileştirmek. Burada sizin için işe yarayabilecek bütün iyileşme yöntemlerini denemeye devam etmenizi salık veririm, onlar reçete ilaçları, cerrahi müdahaleler, akupunktur, kayropraktik, biyofeedback, terapatik masaj, besleyici takviyeler, yoga, refleksoloji, enerji tıbbı, ses terapisi vb. şeyler olabilir.

"Plasebo Sensin" sizin kendi kendinize koyduğunuz sınırlar dışında hiçbir şeyi reddetmiyor.

Kitabın İçeriği Hakkında

Plasebo Sensin iki üst bölüme ayrılmış durumda:

—I. Üst Bölüm plasebo etkisinin ne olduğunu anlayabilmeniz için size gerekli bilgilerle bir altyapı oluşturuyor. Orada bir yandan plasebonun beyninizde ve bedeninizde nasıl çalıştığını görüyor bir yandan da kendi beyniniz ve bedeninizde *sadece kendi kendinize ve sadece düşünerek* nasıl bazı mucizevi değişimleri gerçekleştirmeyi başarabileceğinizi görüyorsunuz.

1. Bölüm, insan zihninin muhteşem gücünü gösteren inanılmaz hikâyelerle başlıyor. Bunlardan bazılarında, insanlar kendilerini iyileştiren düşünceleri aktarırken, bazı hikayelerde ise kişiler düşüncelerinin onları nasıl hasta ettiğini -hatta bazen ölümlerini hızlandırdığını- anlatıyor. Kanser olduğunu öğrendikten sonra ölen ve otopsisinde yanlış teşhis konduğu anlaşılan bir adamın hikâyesini okuyacaksınız. Yıllardır depresyondan muzdarip bir kadının plasebo verilen bir grubun içinde yer alarak nasıl iyileştiğini; osteoartrit yüzünden yürüme zorluğu çeken bir avuç savaş gazisinin sahte diz ameliyat-

larıyla nasıl mucizevî bir şekilde iyileştiklerini göreceksiniz. Voodoo lanetleri ve yılan tutma konusunda da şaşırtıcı hikâyeler okuyacaksınız. Bu dramatik hikâyeleri sizlerle paylaşmaktaki maksadım, insan zihninin modern tıbbın yardımı olmadan kendi kendine ne kadar geniş bir aralıkta başarılar elde edebildiğini göstermek. Bunlar umut ediyorum ki, sizde "Bu nasıl mümkün olabilir?" duygusu uyandıracaktır.

2. Bölümde, 1700'lerden başlayarak (Bir Viyanalı doktorun tedavi edici olduğuna inandığı sarsılmalara yol açan mıknatıslar kullandığında), nörobilimcilerin zihnin nasıl çalıştığına dair bazı karmaşık gizemleri çözdükleri modern zamanlara kadar, plasebo alanındaki bilimsel keşiflerin izinin sürüldüğü kısa bir tarihçe aktarılıyor. Randevusuna geciken ve muayenehanesine geldiğinde hastasını lambanın ateşinde hipnotize olmuş halde bulduktan sonra hipnotizm teknikleri geliştirmiş olan bir doktor, II. Dünya Savaşı sırasında morfini tükenince, yaralanan askerlere ağrı kesici olarak tuzlu su enjeksiyonu yapan bir cerrah ve Japonya'da zehirli sarmaşıklardan zararsız sarmaşıklara geçiş yaptıkları halde deneysel grupların kendilerine söylenene aslında deneyimlediklerinden daha fazla tepki verdiklerini keşfeden erken dönem psikonöroimmünoloji araştırmacılarıyla karşılaşacaksınız.

Bir yandan da Norman Cousins'in sağlıklı olmak için kendisine nasıl güldüğünü; Harvardlı araştırmacı Dr. Herbert Benson'un kardiyoloji hastalarının kalp hastalığı riskini "Transandantal Meditasyon"un çalışma şeklini model alarak azaltmayı nasıl başardığını; ilaç verilmiş belli deneklerin ilaçlarını plaseboyla değiştiren ve beynin ilaç verildiğinde ürettiği nörokimyasalları üretmeye plaseboyla da aynen devam ettiğini ölçen İtalyan nörobilimci Dr. Fabrizio Benedetti'nin deneylerini de okuyacaksınız.

Ayrıca oyunda gerçek bir değişim yaratacak yeni bir bilimsel gelişmeden haberdar olacaksınız: Rahatsız edici kalın bağırsak sendromu (IBS) hastası olanların dramatik bir şekilde semptomlarında iyileşmeler olmuştur. Üstelik bu iyileş-

me, onlar kendilerine verilen ilacın aktif bir ilaç değil de plasebo olduğunu bildikleri halde gerçekleşmiştir.

3. Bölüm sizi, plasebo etkisi yürürlükteyken fizyolojinizde neler olduğunu anlamaya götürecek. Şöyle bir mantığa varmaya başlayacaksınız, plasebo işe yarıyor çünkü iyi olabileceğiniz şeklinde bir düşünceye sahip oluyorsunuz ve daima hasta kalacağınız inancının yerine bu düşünceyi yerleştiriyorsunuz. Bu, durumunuzun gelecekte de aynı kalacağı gibi bir bilinçdışı öngörüye sahip olmak yerine, geleceğinizin farklı bir potansiyelini bilinçli olarak beklemek anlamına geliyor. Bu konuda hemfikirsek, o zaman bu; düşünce şeklinizi, zihninizi ve bunların bedeninizi nasıl etkileyeceğini kontrol etmeniz gerektiği anlamına gelir.

Siz de aynı şeyleri düşündüğünüz sürece, onların nasıl aynı duyguları üretip aynı deneyimleri yaratacağını, nörokimyasal olarak nasıl aynı durumda kalacağınızı, aynı davranışlara yol açıp aynı seçimlerle sizi karşı karşıya bırakacağını ve bunun da nasıl yine aynı düşünceleri gündeminize sokacağını açıklayacağım. Aslında kendinize kim olduğunuzu anımsatmaktan başka bir şey yapmıyorsunuz. Ama durun bir saniye; yaşamınızın geri kalanında hep aynı halde kalmaya fiziksel olarak bağımlı değilsiniz. Sonra, bunu daha iyi anlayabilmeniz için, size nöroplastisite kavramını ve beynin yaşamlarımız boyunca yeni nöral yollar ve yeni bağlantılar yaratarak nasıl değişimler geçirdiğini açıklayacağım.

4. Bölümde plasebonun beden üzerindeki etkileri irdeleniyor. Burada plaseboya olan tepkilerin fizyolojisinin bir sonraki adımı anlatılacak. Harvard araştırmacıları tarafından hazırlanan bir ortamda bir hafta kalan bir grup yaşlı adamın hikayesine bakacağız. Araştırmacılar bu adamlardan 20 yaş daha gençmiş gibi davranmalarını istediler ve onlar böyle davrandıklarında sayısız fizyolojik değişime uğradılar, her şey bedensel saatlerinin geriye gitmesi şeklinde gelişmişti. İşte bu olayın ardında yatan sırları keşfedeceksiniz.

4.Bölüm, bunu açıklamak için bir yandan da genleri ve onların bedene nasıl sinyaller gönderdiğini irdeliyor. Epigenetik

biliminin heyecan verici ve göreceli olarak yeni gelişmelerinin, zihnin nasıl da yeni genlere yeni biçimlerde davranmaları konusunda direktifler verdiğini ve eski okulun "Genleriniz sizin kaderinizdir!" şeklindeki fikirlerini nasıl çürüttüğünü öğreneceğiz. Bedenin bazı genlerin düğmelerini kapatırken bazılarını açabilme mekanizmasına sahip olduğunu keşfedeceğiz. Bu kalıtımsal olarak miras aldığınız genlere mahkûm olmadığınız anlamına geldiği gibi, bir yandan da yeni genleri seçmek ve fiziksel değişimler yaratmak için nöral bağlantılar oluşturabileceğiniz anlamına da geliyor. Ayrıca bedenlerimizin, zarar gören yerlerde yeni ve sağlıklı hücreler oluşturmak için kök hücrelere nasıl erişim sağlayabildiğini okuyacaksınız. Aslında bu birçok placebo etkisinin ardında yatan fiziksel konudur.

5. Bölüm önceki iki bölümü bir araya getirip bağlantıyı sağlıyor. Bunun için düşüncelerin beyin ve bedende nasıl değişimler yarattığı açıklanıyor. "Madem çevrenizde değişiklikler olduğunda yeni genlere yeni yollarla sinyaller gönderebiliyoruz, o zaman yeni bir gene çevre gerçekte değişmeden önce de sinyal göndermek mümkün olamaz mı?" sorusuyla başlıyor. Sonra isteği ve yükselen duyguları bir araya getiren benim *zihinsel prova* adını verdiğim bir tekniği anlatacağım. Bu teknikle bedene gelecek deneyiminin bir örneği verilerek şimdiki zamanda geleceğe ait bir olayı deneyimlemek için kişilerin bu tekniği nasıl kullanabileceği aktarılıyor.

İçsel düşüncelerinizi, dış çevreden bile daha gerçekçi kılmak buradaki esas önemli nokta çünkü o zaman beyin bu ikisi arasındaki farkı bilmiyor ve olay gerçekten gerçekleşiyormuş gibi bir değişikliğe uğruyor. Hayal edilen gelecek olayı gerçekmiş gibi düşünme işini başarılı bir şekilde yeterli sayıda yapabilirseniz, bedeninizin epigenetik değişiklikler üretecek olan yeni genlerini yeni yollardan aktive edecek şekilde değiştirmiş olursunuz. Sonra yeni bir gerçekliğe adım atarsınız ve bir plasebo olmaya başlarsınız. Bu bölüm, tüm bu olup bitenlerin ardında yatan bilimsel gerçeklerin ana hatlarını çizmekle kalmıyor, aynı zamanda en uç noktalardaki düşlerinin gerçek olması yolunda bu tekniği kullanan ve kamuoyuna mal olmuş bir-

çok kişinin hikâyelerini de içeriyor (onların bu arada ne yaptıklarını bilip bilmemelerinden bağımsız olarak).

6. Bölüm telkin kavramına odaklanıyor. Bölüm çok etkileyici ama bir o kadar da ürpertici bir hikâyeyle başlıyor. Bu olayda, bir araştırma ekibinin, hipnoza karşı yüksek duyarlılığı olan düzenli, yasalara saygılı, zihinsel olarak sağlıklı bir kişinin normalde o kişi için düşünülemeyecek bir şeyi, yani yabancı birini öldürme kastıyla vurabilmesi için nasıl yönlendirebildikleri anlatılıyor.

İnsanların farklı etkilenebilirlik seviyelerine sahip olabildiklerini ve duyarlılıkları ne kadar fazlaysa, bilinçaltı zihnine erişimin o oranda arttığını göreceksiniz. Bu plasebo etkisini anlamada temel bir konudur. Çünkü bilinçli zihin aslında gerçek kimliğimizin sadece yüzde 5'idir. Geri kalan yüzde 95, zihnin bedenselleştiği bilinçaltındaki programlar halindedir. Eğer yeni düşüncelerinizin, yeni sonuçlar doğurmasını ve genetik kaderinizi değiştirmesini istiyorsanız, analitik zihnin ötesine geçmeyi ve bilinçaltı programların sistemine erişim sağlayabilmeyi öğrenmeniz gerekir. Meditasyon bunu yapmanın en etkili yoludur. Bu bölüm, farklı beyin dalgalarının ne ifade ettiği ve etkilenebilirlik seviyenizi artırmak için hangilerinin daha işe yarayan dalgalar olduğu konusunda bir irdelemeyle sonuçlanıyor.

7. Bölüm davranışların, inançların ve algılarınızdaki değişikliklerin varlıksal yapınızı nasıl değiştirdiği ve kişiliğinizi nasıl yarattığı -bireysel gerçekliğiniz- ve onları sizin yeni bir gerçeklik yaratmak için nasıl dönüştürebileceğiniz hakkındadır. Bilinçaltı inançların benliğiniz üzerine uyguladığı gücü ve farkında olmadan bünyenizde yer alan bu inançların sizde nasıl değişikler yaratmış olduğunu okuyacaksınız. Aynı zamanda, çevre koşulları ve sizin orayla ilişkili anılarınızın inançlarınızı değiştirmenizi nasıl sabote ettiğini de göreceksiniz.

Bu bölümde inanç ve algılarınızı değiştirebilmeniz için daha detaylı açıklamalar da yapacağım, net bir istemle yükselen duyguları etkili bir şekilde birleştirebilmelisiniz, bu, bedeninizi kuantum alanında zaten var olan, sizin seçmiş olduğunuz gelecek potansiyeline inandıracaktır. Yükselen duygular temel

önemdedir, çünkü ancak o zaman seçiminiz, beyninizde ve duygusal alışkanlıklar halinde bedeninizde olan daha önceden donanmış programlarınızı aşıp gerçek bir enerjiye sahip olabilir. Beyinsel döngülerinizi ve bedeninizin genetik ifadesini ancak böyle değiştirebilirsiniz. O zaman, bedeniniz -eski nörodevrelerin izlerini ve şartlanmaları silerek- yeni bir bilince şartlanmış olacaktır (eski nörodevrelerin).

8. Bölüm'de, sizi kuantum evreniyle tanıştıracağım. Bu öngörülemez madde ve enerji dünyası evrendeki her şeyin atom ve moleküllerinden oluşur ve nihai olarak da maddeden çok bir enerji halindedir (içi boş bir uzama benzer). Kuantum modeli bütün olasılıkların şimdiki zamanda mevcut olduğunu ifade eder. Bu sizin plasebo etkisini iyileşmede kullanmanız için kilit önemde bir bilgidir. Çünkü o size kendiniz için yeni bir gelecek seçebilme ve onu *gerçeklik içinde gözlemleme fırsatı verir*. O zaman, değişim denizinden geçmenin ne demek olduğunu gerçekten anlamaya başlarsınız ve bilinmeyeni bilinir kılarsınız.

9. Bölüm'de atölye çalışmalarımızda aynı teknikleri kullanarak sağlıklarını iyi yolda değiştiren çok dikkat çekici bazı sonuçlar elde eden üç kişiyle tanışacaksınız. İlkinde Laurie'yle karşılaşacaksınız. 19 yaşındaki bu kız, dejeneratif kemik hastalığına yakalanmıştı ve doktorları hastalığın tedavisinin olmadığını söylemişlerdi. Laurie'nin sol bacağındaki ve kalçasındaki kemikler hemen hemen on yıl içinde 12 defa kötü bir şekilde kırılmış ve onu koltuk değneklerine mahkûm etmişti. Buna rağmen o, bugün hiçbir destek almadan normal ve mükemmel bir şekilde yürüyebilmektedir. Onun röntgen filmlerine bakıldığında, kemiklerinde hiçbir kırık belirtisine rastlanmamaktadır.

Sonra, sizi Candace'le tanıştıracağım. O, Hashimoto adı verilen ve çeşitli komplikasyonlara yol açan bir tiroid hastalığına yakalanmıştı. Candace yaşamının bir bölümünde hayata küsmüş ve her şeye karşı öfkeli bir insan haline gelmişti. Doktoru ona yaşamı boyunca sürekli ilaçlara bağımlı olarak yaşayacağını söylemişti ama o sağlık şartlarını değiştirerek doktorunun yanıldığını ispatladı. Günümüzde, Candace sevgi dolu ve ta-

mamen yeni bir yaşama yelken açmış durumda, tiroidleri için hiçbir ilaç kullanmıyor ve kan testleri tamamen normal sonuçlar veriyor.

Son olarak, önsözde adı geçen, beş çocuk annesi, başarılı bir iş kadını ve girişimci Joann ile tanışacaksınız. Çoğu kişi onun süper kadın olduğunu da düşünürdü, tabi bu, çok ani bir şekilde çöküntüye uğrayıp ona multiple sclerosisin (MS'in) ileri bir seviyesine ait teşhis konulmadan önceydi. Joann'ın koşulları hızla dibe vurdu ve sonunda bacaklarını oynatamamaya başladı. Atölye çalışmalarıma ilk geldiğinde durumunda sadece küçük değişiklikler olmuştu. Ancak bir gün sadece bir saat süren uzun bir meditasyondan sonra bacaklarını yıllardır hiç kıpırdatamayan bu kadın odada hiç yardım almadan yürümeye başladı.

10. Bölüm'de atölye çalışmalarına katılan ve beyin taramaları yapılan bazı katılımcıların dikkat çekici hikâyelerine yer verdim. Önce kendisini Parkinson hastalığından tamamen kurtarmış olan Michelle ile, meditasyondan sonra tekerlekli sandalyesinden kalkmayı başaran felçli John'la tanışacaksınız. Kathy'nin anın içinde olmayı nasıl öğrendiğini ve Bonnie'nin miyom hastalığını ve ağır âdet kanamalarını nasıl iyileştirdiğini okuyacaksınız. Sonra Genevieve ile karşılaşacaksınız, meditasyonlarda onun gözlerinden mutluluk yaşları akıyordu ve tabi Maria, onun deneyimi ancak beyniyle yaşadığı bir orgazm olarak nitelenebilirdi.

Bu insanların beyin taramalarından toplanan verileri göreceksiniz, böylece atölye çalışmalarında gerçek zamanda tanık olunan değişiklikleri daha iyi anlayabileceksiniz. Bu verilerin en iyi tarafı, bu harika anları yaşamak için, bir keşiş, rahibe ya da bir akademisyen, bir bilim adamı veya ruhani lider olmanız gerekmediğini size kanıtlayacak olmalarıdır. Bir Ph.D. veya tıp diplomanız da olması gerekmiyor. Bu kitapta hikâyelerine yer verilen insanlar, tıpkı sizler gibi sıradan insanlardır. Bu bölümü okuduktan sonra, bu insanların büyü gibi şeyler yapmadıklarını, hatta ortada bir mucizenin de olmadığını anlayacaksınız; onlar sadece öğrenilebilir yeteneklerini uygulamaya koymuş in-

sanlardı. Aynı yetenekleri kazanmak için egzersiz yaparsanız, benzer değişiklikleri siz de başarabilirsiniz.

—Kitabın II. Üst Bölüm'ü tamamen meditasyon hakkında ve 11. Bölüm'ü de içeriyor. Bu bölümde meditasyonun basit hazırlıkları ve faydalı bulacağınıza inandığım bazı özel teknikler var. 12. Bölüm ise meditasyon tekniklerini adım adım kullanabilmeniz için kılavuzlar içeriyor. Bu kılavuzlar atölye çalışmalarında bizler tarafından sunulan direktiflerden oluşuyor; bunlar bu kitapta okumuş olacağınız dikkat çekici sonuçlara ulaşmış olan katılımcıların kullandığı tekniklerin aynılarıdır.

Şunu mutlulukla söyleyebilirim ki, plasebonun bütün etkilerini henüz tam olarak hasat etmiş olmamamıza rağmen, bu fikirleri gerçekten kullanacak olan insanlar hemen şimdi yaşamlarında olağanüstü değişiklikler yapmış olacaklardır, bu değişiklikler çoklarının pratik olarak imkansız diye düşündüğü şeylerdir. Bu kitapta paylaştığım teknikler yaşamınızın herhangi bir alanını geliştirmek için kullanılabilir. Bu kitabın sizlere bu teknikleri kullanmak için ilham kaynağı olacağını ve yaşamınızda sizin de aynı şekilde imkansız görünen değişiklikleri olası kılabileceğinizi umuyorum.

Yazarın Notu: Atölye çalışmalarımdaki kendi kendilerine iyileşebilmeyi deneyimleyen bireylerin hikâyeleri gerçektir, onların isimleri ve kimliklerini açığa çıkaracak bazı detaylar ise bu kitapta özel yaşamın gizliliğini korumak adına değiştirilmiştir.

Bölüm I

Gerçekten Mümkün Mü?

Emekli bir ayakkabı satıcısı olan Sam Londe, 1970'lerin başında St. Louis'in dışında yaşıyordu ve yutkunmakta zorluk yaşamaya başlamıştı.[1] Sonunda, bir doktora görünmüş ve o da Londe'ye metastatik yutak kanseri teşhisi koymuştu. O günlerde, metastatik yutak kanserinin tedavisi olmadığı düşünülüyordu; bu hastalıktan o zamana kadar kurtulabilen olmamıştı. Bu teşhis ölüm hükmüyle eş değerdi ve Londe'nin doktoru bu kötü haberi ona kasvetli bir ses tonuyla aktarmıştı.

Londe'ye mümkün olduğu kadar çok zaman kazandırabilmek için, doktor ona kanserli dokuyu yutaktan ve kanserin yayılmış olduğu mideden ameliyatla almayı önerdi. Londe doktoruna güvenerek ameliyat oldu. Ameliyat beklendiği gibi geçmiş, ama işler kısa süre içinde çok daha kötüye gitmeye başlamıştı. Londe'nin karaciğeri için yapılan bir tarama da kötü haberler içeriyordu: Kanser karaciğerin sol lobunu da tamamen kaplamıştı. Doktor Londe'ye en iyi şartlarda birkaç ay yaşayabileceğini söylemişti.

Böylece ikisi de 70'li yaşlarında olan Londe ve yeni karısı, Londe'nin eşinin ailesinin yaşadığı 480 kilometre uzaktaki Nashville'ye taşınmaya karar verdiler. Çok geçmeden de Tennessee'den taşındılar, Londe oradaki hastane tarafından kabul edildi ve dahiliyeci Clifton Meador'un hastası oldu. Dr. Meador, Londe'nin odasından içeri ilk kez girdiğinde, ufak tefek tıraşsız, bir yığın örtünün altına kıvrılmış yatan nerdeyse yarı ölü bir adam görmüştü. Londe aksi ve soğuk biriydi ve hemşireler onun hastaneye gelmiş olduğu birkaç günden beri bu durumda olduğunu söylemişlerdi.

Londe diyabet nedeniyle yüksek glikoz seviyelerine sahipti, kan biyokimyasının gerisi ise genel olarak normaldi, sadece karaciğer enzimlerinin seviyesi biraz yüksek çıkıyordu, bu da karaciğeri kanserli birinde olması beklenecek bir şeydi. Daha

ileri seviyedeki tıbbi muayenelerde, hastanın bu berbat halini gerektirecek başka anormal bir durum görülmüyordu. Londe yeni doktorunun emirleri altında istemeyerek de olsa fiziksel terapiye başladı, takviye edilmiş sıvı bir diyet almaya, *iyi bir bakım ve ilgi* görmeye başladı. Birkaç gün sonra, güçlenmeye başladı ve aksi tavırları giderek yumuşadı. Dr. Meador'la yaşamından konuşmaya bile başladı.

Londe daha önce de evlenmişti ve ilk karısı onun gerçek ruh eşi olmuştu. Çocukları olamamıştı ama diğer yandan güzel bir yaşamları olmuştu. Çünkü tekne seyahatlerini severlerdi ve emekli olduklarında suni bir göleti olan bir ev satın almışlardı. Bir gece geç saatlerde, yakınlardaki bir baraj patlamış ve evlerini sel suları süpürüp götürmüştü. Londe mucizevi bir şekilde bir enkaz yığınına tutunarak kurtulmayı başarmış fakat eşinin bedeni hiçbir zaman bulunamamıştı.

"Sevdiğim her şeyimi kaybetmiştim." demişti Dr. Meador'a. "Kalbim ve ruhum o gece, o sel sularında kaybolup gitti."

Karısının ölümünden altı ay sonra, hala yas tutarken ve hala depresyondayken, kendisine yutak kanseri teşhisi konmuş ve hemen sonrasında da ameliyat olmuştu. İkinci karısıyla o zamanlar tanışmış ve evlenmişti. Onun ölümcül hastalığını bilen çok nazik bir insandı ve kalan zamanı içinde onunla ilgilenmeye razı olmuştu. Evlendikten birkaç hafta sonra, Nashville'e taşınmışlardı, Dr. Meador hikâyenin geri kalanını zaten biliyordu.

Londe hikâyesini bitirdiğinde, doktor duyduklarına şaşırmıştı ve şefkatli bir şekilde ona, "Senin için ne yapmamı istersin?" diye sormuştu. Ölüme çok yaklaşmış olan adam bir süre düşünmüştü.

Sonunda, "Noel'e kadar yaşamak isterim böylece eşim ve ailemle birlikte olabilirim. Bu benim için iyi olurdu." diye yanıtlamıştı. "Bütün istediğim Noel'e kadar dayanmamı sağla." Dr. Meador Londe'ye elinden geleni yapacağını söylemişti.

Londe hastaneden ekim ayında taburcu olur. Artık hastaneye ilk geldiği günlere nazaran çok daha iyi bir görümdedir. Londe'nin böyle iyiye gidişi Dr. Meador'u hem çok memnun

etmiş hem de şaşırtmıştır. Artık hastasını sadece ayda bir görecektir ve Londe bu görüşmelerde hep iyi görünmektedir. Fakat tam olarak noelden tam bir hafta sonra -yeni yıl gününde- Londe'nin karısı onu hastaneye geri getirir.

Dr. Meador, Londe'yi tekrar ölümün kıyısında görünce şaşırmıştır. Tahlil ve muayenelerde bütün bulabildiği hafif bir ateş ve Londe'nin göğüs röntgeninde küçük bir zatürree başlangıcıdır. Ancak Londe'de herhangi bir solunum güçlüğü yoktur. Bütün kan testleri iyi görünmektedir ve doktorun onun için yapılmasını istediği kültür sonuçları da herhangi bir başka hastalığı olmadığını göstermiştir. Dr. Meador, daha iyi olacağı umuduyla antibiyotik reçetesi yazmış ve hastasına oksijen verilmesini sağlamıştı fakat Sam Londe hastaneye geldikten 24 saat sonra yaşamını yitirmişti.

Şimdi, zannederim bu hikâyenin bir kanser vakası ve ölümcül bir hastalığın sonucu olarak gerçekleşen tipik bir ölüm olduğunu düşünüyorsunuz, değil mi?

O kadar hızlı olmayın.

Londe'nin hastanede yapılan otopsisinde komik bir şey oldu. Adamcağızın, karaciğerine kanser yayılmamıştı; sol lobda sadece çok küçük bir leke vardı ve yutak bölgesinde de hiçbir kanser belirtisi yoktu. Belli ki, St. Louis Hastanesindeki anormal karaciğer taraması hatalı sonuç vermişti.

Sam Londe yutak ya da karaciğer kanserinden ölmedi. Ölüm nedeni, hastaneye ikinci yatışındaki o hafif zatürree başlangıcı da değildi. O, çevresindeki herkes onun öleceğini düşündüğü için öldü.

St. Louis'deki doktoru Londe'nin ölmekte olduğunu düşünmüştü. Londe'nin eşi ve ailesi de onun öleceğini düşünmüşlerdi ve en önemlisi de, Londe'nin kendisi de öleceğine inanmıştı. Sam Londe'nin sadece düşünceler nedeniyle ölmüş olması olası mıdır? Düşüncelerin bu kadar güçlü olması mümkün müdür? Eğer öyleyse bu vaka hakikaten eşsiz bir vaka mıdır?

Plasebonun Dozunu Kaçırabillir Misiniz?

Yirmi altı yaşındaki üniversite öğrencisi Fred Mason –bu gerçek ismi değil– kız arkadaşı kendisini terk edince depresyona girmişti. [2] Yeni bir antidepresan ilacının deneme ilanlarını görmüş ve gitmiş buna kaydolmaya karar vermişti. Öncesinde, yıllardır depresyondan muzdaripti, doktoru ona depresyon ilacı olarak amitriptilin (Elavil) yazmıştı, fakat Mason aşırı derecede uyku haline girip hissizleşmeler yaşayınca bu ilacı bırakmak zorunda kalmıştı. İlacın kendisi için çok güçlü olduğunu hissetmiş ve daha az yan etkileri olan yeni bir ilacın kendisi için bir umut ışığı olabileceğini düşünmüştü.

Bir ay süren uğraşlardan sonra, eski kız arkadaşını aramaya karar verdi. İkisi telefonda tartıştılar ve Mason telefonu kapattıktan sonra deneme ilaçlarının şişesini alıp şişede kalan 29 hapın hepsini birden yutarak intihara teşebbüs etti. Çok geçmeden bu yaptığına pişman olmuştu. Apartmanın holüne koşturdu. Çaresizce yardım istedi ve sonra yere yığıldı. Çığlıklarını duyan bir komşu, onu yerde yığılmış halde buldu.

Yerde kıvranır halde, komşusuna çok büyük bir hata yapıp bütün hapları içtiğini ancak ölmek istemediğini söylemişti. Ondan kendisini hastaneye götürmesini istedi. Komşu da öyle yaptı. Mason acil servise kaldırıldığında, solgundu ve terliyordu, kan basıncı 80/40'tı ve nabzı 140'tı. Hızlı nefes alıyor ve sürekli "Ölmek istemiyorum." diyordu.

Doktorlar onu muayene ettiklerinde, düşük kan basıncı, kalp çarpıntısı ve hızlı solunum dışında hiçbir şey bulamadılar. Buna rağmen bitkin görünüyor ve kargacık burgacık konuşuyordu. Tıbbi ekip bir enjeksiyon yapıp damardan tuzlu serum verdi, Mason'un kan ve idrar tahlillerini aldı ve ne ilaç içmiş olduğunu sordu. Mason ilacın adını anımsayamamıştı.

Doktorlara, deneysel bir ilaç olduğunu ve kendisinin de bir deneyin parçası olduğunu anlattı. Sonra onlara boş şişeyi uzattı, gerçekten de şişenin üzerinde deneysel bir ilaç olduğu yazıyordu, ancak ilacın adı etikette yoktu. Laboratuvar sonuçlarını beklemek, hastanın yaşamsal işaretlerini takip edip kötüye

gitmemesini ve hastane personelinin deneyi icra edenlerle temas kurabilmesini ummaktan başka yapacak bir şey yoktu.

Dört saat sonra, laboratuvar testlerinin sonuçları gelmişti ve her şey normaldi. Derken klinik ilaç deneyini yapan doktorlardan biri oraya geldi. Doktor, Mason'un boş ilaç kutusunu inceledi ve deney kayıtlarına baktı. Mason'un aslında bir plasebo almış olduğunu ve yutmuş olduğu hapların bir ilaç bile olmadığını söyledi. Mucizevî bir şekilde, Mason'un kan basıncı ve kalp atışları birkaç dakika içinde normale döndü ve sihirli bir şekilde, o uykulu ve peltek halinden eser kalmadı. Mason *nocebo* kurbanıydı. Bu zararsız bir maddeydi ama güçlü beklentiler olduğunda -görüldüğü gibi- pekala zarar da verebiliyordu.

Mason'un semptomları, gerçekten de onun koca bir avuç dolusu antidepresan hapını içmiş olduğunu düşünmesinin yarattığı beklentilerden kaynaklanmış olabilir miydi? Mason'un zihni de, Sam Londe vakasında olduğu gibi, bedeninin kontrolünü eline almış, onu en beklenen olasılıklar dahilindeki senaryoya uygun doğrultuda yönlendirmiş ve o senaryoyu gerçek kılmış olabilir miydi? Bu normalde onun bilinci tarafından kontrol edilmiyor olsa da, yine de zihninin işlevlerini kontrol ettiği anlamına gelebilir miydi? Bu mümkünse, düşüncelerimiz bizi hasta edebilir miydi ve o zaman düşüncelerimizi kullanarak kendimizi iyi de edebilir miydik?

Kronik Depresyon Sihirli Bir Şekilde Kayboluyor

California'da yaşayan 46 yaşındaki iç mimar Janis Schonfield'in, on yaşlarından beri depresyon rahatsızlığı vardı. 1997 yılında bir gazete ilanı görene kadar hiçbir zaman bir destek arayışında bulunmamıştı. Nöropsikiyatri Enstitüsü, yeni ve deneysel bir antidepresan ilacı için denekler arıyordu. İlacın adı venlafaxine'di. Depresyonu, bir anne ve eş olan Schonfield'da intihar düşüncesi yaratarak adeta onunla alay eder hale gelmişti. Sonunda Schonfield bu deneye katılmaya karar verdi.

Schonfield, UCLA Nöropsikiyatri Enstitüsü'ne ilk gittiğinde, bir teknisyen onun beyin dalgası aktivitelerini izleyip kaydet-

mek için onu 45 dakika boyunca bir elektroensefalografa (EEG) bağlamış, hemen arkasından da, Schonfield, hastanenin eczanesinden aldığı bir şişe hapla oradan ayrılmıştı. Kabaca bu ilacı 51 deneğin alacağını ve bunlardan yarısının plasebo olduğunu biliyordu. Ne o, ne de doktorlar kime gerçek ilaç, kime plasebo verildiğini bilmiyorlardı. Bu, tamamen rastlantısal bir şekilde organize edilmişti. Aslında, bunu araştırma tamamlanana kadar da kimse bilmeyecekti. Fakat bu esnada, Schonfield bunu çok ciddiye almaya başlamıştı. Kendisini durduk yerde aniden gözyaşlarına boğabilen kronik depresyonla onlarca yıl süren mücadelelerden sonra, sonunda belki de şifa bulabilecekti.

Anlaşma uyarınca, Schonfield sekiz hafta sürmesi planlanmış olan araştırma kapsamında her hafta bir kez enstitüye uğrayacaktı. Her gidişinde, nasıl hissettiği şeklindeki sorulara yanıt veriyor ve zaman zaman da EEG'si alınıyordu. Hapları almaya başladıktan sonra, yaşamında ilk defa dramatik biçimde daha iyi hissetmeye başlamıştı. Mide bulantısı hissediyor olsa da, ironik olarak bu iyiye işaretti, çünkü test edilen ilacın yan etkilerinden biri buydu. Bundan dolayı, o kendisine verilen ilacın aktif ilaç olduğundan emindi, zaten depresyonu gittikçe azalıyordu ve yan etkiler hissediyordu. Her hafta gittiği ve konuştuğu hemşire bile, ondaki değişimleri görünce onun gerçek ilacı aldığından eminmiş gibi konuşuyordu.

Sonunda, sekiz haftalık araştırma tamamlandı ve araştırma ekibinden biri gerçeği açıkladı: Artık intihar eğilimli olmayan ve hapları aldıktan sonra kendini yeni biri gibi hissetmeye başlamış olan Schonfield, plasebo grubundandı. Schonfield afallamıştı. Doktorunun bir hata yaptığından emindi. Sadece şekerlerden oluşan haplarla, yıllardır kendini boğan depresyondan kurtulup kendini bu derece daha iyi hissetmesi olanaksız bir şeydi. Üstelik yan etkilerini bile hissetmişti! Mutlaka bir *karışıklık* olmalıydı. Doktordan bütün kayıtları bir daha kontrol etmesini istedi. Doktor sempatik bir şekilde gülümseyerek, Schonfield'e, yaşamını kendisine geri verdiğini düşündüğü o şişenin gerçekten de plasebodan başka bir şey olmadığı konusunda onu rahatlattı.

Şaşkınlık içinde kalakalmıştı, doktor hiçbir şekilde gerçek ilaç almadığı konusunda ısrar ediyordu, bu, onun depresyonu ya da iyileşmesi konusunda hayal gördüğü anlamına gelmezdi; bu sadece daha iyi hissetmesine neden olan şeyin nedeninin Effexor olamayacağını gösterirdi.

Üstelik o tek başına da değildi: Araştırma sonuçları kısa sürede plasebo grubundakilerin yüzde 38'inin daha iyi hissettiklerini gösteriyordu, bu oran Effexor alanlarda yüzde 52 oranındaydı. Fakat geri kalan veriler de ortaya çıktığında, bu sefer araştırmacılar da şok olmuşlardı: Plasebo alarak iyileşen diğer hastalar da Schonfield gibi daha iyi olduklarını sadece hayal etmemişler, aynı zamanda beyin dalgalarının desenleri de değişmişti. Onlar bu iyileşmeye o kadar inanmışlardı ki, EEG kayıtları beyinlerinin ön korteksindeki aktivitelerde önemli artışlara işaret ediyordu. Bu depresyonlu hastalarda düşük çıkardı.[3]

Böylece, plasebo etkisi sadece Schonfeld'in zihninde değil, aynı zamanda biyolojisinde de değişikliklere yol açmıştı. Diğer bir ifadeyle, bu sadece onun *zihni* değildi; o aynı zamanda onun *beyni*ydi de. O sadece *iyi hissetmiyordu; zaten iyiydi*. Schonfeld araştırmanın sonunda tam olarak faklı bir beyne sahip olmuştu, hiçbir ilaç almadan ya da farklı bir şey yapmadan. Bedenini değiştiren zihniydi. Şimdi, aradan yıllar geçmesine rağmen, Schonfeld kendini hala gayet iyi hissediyor.

Şekerden oluşan bir hap, uzun zamandır derinlere yerleşmiş bir depresyonun semptomlarını ortadan kaldırmakla kalmayıp üstelik bir de mide bulantısı gibi yan etkilere bile nasıl neden olabilirdi? Peki aktif olmayan bir maddenin, beynin depresyondan en fazla etkilenen bölgesindeki aktiviteyi artırıp beyin dalgalarını bu kadar harekete geçirebilmesi ne anlama geliyordu? Soyut bir zihin böyle ölçülebilir fizyolojik değişimlere gerçekten de neden olabilir miydi? Plasebo alanların zihin ve bedenlerinin gerçek ilacın etkilerini böyle kopya etmelerine neden olan şey neydi? Kronik zihinsel hastalıklarda görülen bu iyileşme, kanser gibi yaşamı tehdit eden hastalıklarda da aynı etkiyi sağlayabilir miydi?

"Mucizevi" Bir Tedavi: Ya Şimdi Göreceksin Ya da Hiç

1957'de, UCLA psikoloğu Bruno Klopfer, bir akranının çıkardığı bir dergide bir makale yayımladı. Bu makale "Mr. Wright" diye gönderme yapılan bir adamın hikâyesini aktarıyordu. Mr. Wright'ta ileri seviyede lenfoma vardı. Bu hastalık lenf bezlerine yerleşmiş bir kanser türüydü.[4] Adamcağızın boynunda, kasıklarında ve koltuk altlarında nerdeyse portakal büyüklüğünde devasa tümörler vardı ve hastalık geleneksel tedavilere yanıt vermiyordu. Haftalardır ateşli bir halde, nefes darlığı çeker halde ve tamamen yatalak vaziyette yaşamını sürdürüyordu. Doktoru Philip West umudunu yitirmişti ama Wright için durum hiç de öyle değildi. O, yatmakta olduğu hastanenin -California, Long Beach'deki- ülkede at kanından elde edilen ve Krebiozen adı verilen deneysel bir ilacın araştırma ve değerlendirme merkezlerinden biri olduğunu öğrendiğinde çok heyecanlanmıştı. Wright, bu yeni ilaçtan kendisine vermesi için Dr. West'e günlerce ısrarda bulunmuş, olumlu bir yanıt alana kadar bir türlü yakasını bırakmamıştı (Wright resmi olarak deneyin bir parçası olamazdı, çünkü deney kriterleri arasında hastaların en az üç aylık bir yaşam beklentisi olması da vardı).

Wright'a Krebiozen enjeksiyonu bir cuma günü yapıldı ve pazartesiye kadar, Wright tekrar yürümeye başladı, gülüyor ve hemşirelerle şakalaşıyordu, gerçekten de yeni bir adammış gibi davranıyordu. Dr. West tümörler için "Sıcak bir sobanın üzerindeki kartopları gibi eriyip gitti." demişti. Üç gün içinde, tümörler orijinal boyutlarının yarısına gerilemişti. Aradan on gün daha geçtikten sonra ise Wright evine gönderildi, iyileşmişti. Bu sanki bir mucizeydi.

Fakat iki ay sonra, medyada Krebiozen ilacının fos çıktığı yolunda haberler yayımlandı. Wright haberleri okuduğunda, sonuçların tam olarak bilincindeydi, aniden tekrar kötüleşti ve tümörleri tekrar belirdi. Dr. West, Wright'ın başlangıçtaki etkisinin plasebo etkisi olduğundan şüphelenmişti ve hastasının durumunun ölümcül olduğunu biliyordu, kaybedecek bir şey

yoktu ve Wright'ın bunu denemek için hakkı olduğu düşüncesiyle kuramını test etmeye karar verdi. Doktor, Wright'a gazetelerdeki haberlere inanmamasını, hastalığının yinelemesinin ona verdikleri Krebiozen'in kötü bir versiyonu olmasından kaynaklandığını, şimdi süper rafine yeni bir Krebiozenin hastaneye gelmek üzere olduğunu ve ilacın etkisinin şimdi iki katına kadar yükseltilmiş olduğunu söyledi.

Wright, tedavi olacağı beklentisiyle sevinmişti ve birkaç gün sonra kendisine enjeksiyon yapıldı. Fakat bu defa, Dr. West'in kullandığı şırıngada ne deneysel ne de diğer bir tür ilaç vardı. Şırınganın içindeki tamamen suydu.

Wright'ın tümörleri sihirli bir el değmişcesine yeniden küçülmeye başladı. Eve çok mutlu bir şekilde döndü; iki ay daha her şey yolunda gitti ve bedeninde tümörlerden iz bile kalmadı. Fakat sonra Amerikan Tıp Birliği Krebiozen'in gerçekten de ilaç değerinin olmadığını açıkladı. Tıbbi kuruluşlar aldatılmıştı. "Mucize ilaç" tam bir fiyaskoydu: Basit bir amino asit içeren mineral bir yağdan başka bir şey değildi. Üreticiler sonunda dava edildiler. Medyada çıkan haberleri duyan Wright, bir kez daha ve son olarak hastalığı yeniden geliştirdi. Artık *sağlıklı olabileceğine inanmıyordu.* Hastaneye umutsuz bir şekilde döndü ve iki gün sonra hayatını kaybetti.

Wright'ın sağlık durumunun bir kez değil, tam iki kez günler boyu kanser olmayan birinin sağlık durumuna dönüşebilmesi mümkün müdür? O zaman onun bedeni, yeni bir zihinsel duruma otomatik olarak tepki mi veriyordu? İlacın sahte olduğunu duyunca, bedeninin aynı hastalıklı kimyayı yeniden üretip Wright'ın kanserli bir hasta adam durumuna geri dönmesi, sadece bunu öğrenmiş olmasından mı kaynaklanmıştı? Herhangi bir hap, bir iğne almadan veya herhangi bir cerrahi müdahale olmadan böyle yeni bir biyokimyasal duruma geçiş nasıl mümkün olabilirdi?

Asla Yapılmayan Diz Ameliyatı

1996 yılında Baylor Tıp Fakültesi'nde ortopedi cerrahı olan Bruce Moseley, on gönüllü ile yapmış olduğu deneysel bir araştırmanın sonuçlarını yayımladı. Gönüllülerin hepsi de askeri hizmette bulunmuş, dizlerinde osteoartrit olan hasta erkeklerdi.[5] Hastalıklarının şiddeti nedeniyle, bu adamların çoğunda dikkat çeken topallamalar vardı, bazıları da değnekle yürüyebiliyorlar ya da gezinmek için yardıma ihtiyaç duyuyorlardı.

Araştırma bir artroskopik cerrahi müdahaleyle durumun görüntülenmesine dayanıyordu. Bu ameliyat, anestezi yapılmış olan hastaya cerrahın hastalıklı eklemin iyi bir görüntüsüne sahip olabilmesini sağlayan, artroskopi denilen bir fiber optik cihazın içeriye yerleştirilmesi şeklinde uygulanan oldukça popüler bir operasyondu. Ameliyat esnasında, doktor dejenere olmuş, iltihaba ve ağrıya neden olduğu düşünülen kıkırdak dokunun parçalarını kazıyıp temizliyordu. O zamanlar, her yıl bir milyon hastanın dörtte üçü bu ameliyatı oluyordu.

Dr. Moseley'in araştırmasında adamların ikisine *debridement* diye anılan standart ameliyat gerçekleştirildi. (cerrah diz eklemindeki dejenere kıkırdak dokularını kazıyıp temizledi) Diğer üçünde ise *lavaj* uygulandı (diz eklemlerine yüksek basınçlı su enjekte edildi, böylece çürümüş artritli maddeler yıkanıp temizlendi) ve kalan beş kişiye *düzmece* ameliyat yapıldı; bu ameliyatta Dr. Moseley hastaların derilerini neşterle maharetli bir şekilde kesip sonra hiçbir tıbbi müdahalede bulunmadan kesilen yerleri dikerek kapattı. Bu beş adamda artroskopi cihazı olmayacaktı, ayrıca eklemleri kazınmamış, kemik parçalarından temizlenmemiş ve yıkanmamış halde kalacaktı. Yani bu hastaların dizlerine sadece bir kesik atılmış ve sonra o kesik dikilip kapatılmıştı.

Her on işlemin başında yapılanlar herkes için aynıydı: Hasta tekerlekli sandalyede ameliyat odasına getiriliyor ve genel anestezi yapılıyordu. Bu esnada Dr. Moseley onları ovalıyordu. Ameliyathaneye cerrah geldiğinde, onu bekleyen mühürlü bir zarf buluyordu, bu zarfta masadaki hastanın üç gruptan

hangisine ait olduğu yazıyordu ve bu hastaların hangisi olduğu hakkında Dr. Moseley'in de bu zarfı yırtıp açıncaya kadar hiçbir fikri olmuyordu.

Ameliyattan sonra bu hastalar, eskisine göre kendi başlarına çok daha hareket edebildiklerini ve ağrılarının da çok azalmış olduğunu söylediler. Aslında, "sahte" ameliyat olan hastalar da, en az kazımaların ve yıkanmaların yapıldığı hastalar kadar iyiydiler. Farklı gruptaki hastaların sonuçları arasında altı ay sonra bile bir farklılık yoktu. Altı yıl sonra, plasebo ameliyat olan hastalardan ikisiyle yapılan bir söyleşide, onlar, hala normal bir şekilde yürüyebildiklerini, herhangi bir ağrılarının olmadığını ve çok daha rahat hareket edebildiklerini açıkladılar. [6] Altı yıl önceki ameliyattan önce yapamadıkları bütün günlük aktivitelerini normal olarak gerçekleştirebildiklerini söylediler. Bu adamlar yaşamlarını geri kazanmış gibi hissediyorlardı.

Dr. Moseley bu sonuçlardan çok etkilenmiş bir halde 2002 yılında, ameliyatlarından sonra iki yıl boyunca durumları takip edilen 180 hasta hakkında bir araştırma sonucu daha yayımladı.[7] Yine ameliyattan önce yürüme güçlüğü çeken topallayan ya da yardımsız yürüyemeyen hastalar, üç gruba bölünmüştü. Bu defa da, gerçekten ameliyat olan iki grup düzmece ameliyat olan gruptan daha fazla iyileşme göstermemişti ve bu durum hastaların ameliyatlarının üzerinden iki yıl geçtikten sonra da değişmemişti.

Bu iyileşme, hastaların ameliyatın, hastanenin ve ameliyat odasının parlak ışıklarına ve onların iyileştirme gücüne olan inançları nedeniyle gerçekleşmiş olabilir miydi? Onlar bir şekilde, tam olarak iyileşmiş bir bacakla geçirecekleri bir yaşamı hayal etmiş olabilirler ve basit bir şekilde bu olası geleceğe kendilerini teslim etmiş ve sonra da bu geleceğin içine girmiş olabilirler miydi? Yoksa Dr. Moseley, modern zamanlarda beyaz doktor önlüğü giyen bir cadı mıydı? Peki bu daha tehditkar bir hastalıkta da yapılsa, örneğin kalp ameliyatı kadar ciddi bir operasyon içinde uygulansa, aynı derecede bir iyileşme sağlanabilir miydi?

O Bir Kalp Ameliyatı Değildi

1950'lerin sonlarına doğru iki araştırmacı grubu zamanın standart anjiyo ameliyatı ile bir plaseboyu karşılaştıran araştırmalar yaptılar.[8] Bu, günümüzde çok yaygın bir şekilde kullanılan *'kalp-damar bypass nakli'*nden oldukça önceydi. O zamanlar çoğu kalp hastasına *içsel meme düğümü* işlemi uygulanıyordu. Bu uygulamada zarar gören damarlar bilerek düğümleniyordu. Burada ana fikir, cerrahın buraya yönelen kan akışını bu şekilde engelleyerek bedenin yeni damar kanalları üretmesini sağlamak ve kalbe giden kan akışını artırmaktı. Doktorlar bu şekilde yeni damarların gerçekten yaratılıp yaratılmayacağı konusunda hiçbir kesin öngörüye ya da öncel bir kanıta sahip olmadıkları halde, bu ameliyat hastaların çoğunda büyük başarı sağlıyordu ve bu da bu iki araştırmanın ardındaki itkiyi oluşturuyordu.

Birisi Kansas City'de, diğeri ise Seattle'da olan araştırmacı gruplar, aynı prosedürü izlediler. Deneklerini iki gruba böldüler. Gruplardan birisinde yer alanlara standart içsel meme düğümü operasyonu yapıldı ve diğerlerine de düzmece ameliyat yapıldı. Düzmece ameliyatta cerrahlar, hastanın göğsüne sanki gerçek bir ameliyat yapmış gibi küçük bir kesik atıp sonra da bu kesiği başka hiçbir şey yapmadan dikip kapattılar.

İki araştırmada da sonuçlar çarpıcı bir şekilde benzerdi: Ameliyatı gerçek olan hastaların yüzde 67'sinin daha az ağrıları oldu ve onlar daha az ilaca ihtiyaç duydular. Ameliyatı düzmece olanların ise yüzde 83'ü aynı seviyedeki gelişimi kaydettiler. Plasebo ameliyat gerçek ameliyattan çok daha fazla işe yaramıştı!

Ameliyatı düzmece olanlar, daha iyi olacaklarına inandıkları için daha iyi olmuş olabilirler miydi? İnsanların en iyisini beklemekten başka bir beklentilerinin olmadığı durumlarda böyle iyileşmeler mümkünse, günlük yaşantımızdaki olumlu ya da olumsuz düşüncelerimizin bedenlerimiz ve sağlığımız üzerindeki etkileri ne olabilirdi?

Alınan Tavır Her Şeydir

Artık elimizde, tavırlarımızın sağlığımızı nasıl gerçekten de etkilediğini ve bu sayede nasıl daha uzun yaşayabileceğimizi gösteren bol miktarda araştırma mevcuttur. Örneğin Mayo Clinic 2002 yılında, 30 yıl boyunca sürdürdüğü bir araştırmanın sonuçlarını yayımladı, Bu zaman zarfında 447 insanın durumu takip edilmişti ve onların arasında iyimserlerin fiziksel ve zihinsel olarak daha sağlıklı olduğu görülmüştü.[9] İyimser sözcüğü, bu insanlar arasında en iyi senaryoya odaklanmış olanlar için kullanılmıştır. Özelde, iyimserler daha iyi fiziksel sağlıkları ve duygusal halleri nedeniyle günlük yaşamlarında daha az sorunla karşılaşırlar ve onlar çoğu zaman daha mutlu, sakin ve barışçıldırlar. Mayo Clinic'in bunun hemen ardından gelen ve 800 kişinin yine 30 yıl boyunca takip edildiği bir başka araştırmasının sonuçları da, iyimserlerin kötümserlerden daha uzun yaşadığını ortaya koydu.[10]

Yale'den araştırmacılar, 50 ve daha üzeri yaştaki 660 kişiyi 23 yıl boyunca izlediler ve onların arasında yaşlanmaya karşı pozitif tavırlı olanların yaşlanmaya negatif bakanlardan ortalama yedi yıl daha uzun yaşadıklarını kanıtladılar.[11] Tavırlar, uzun yaşam üzerinde kan basıncından, kolesterol, sigara, kilo durumu ya da egzersiz seviyesinden daha fazla etkiliydi.

Özellikle de kalp sağlığı ile tavırlar arasındaki ilişkiyi özel olarak inceleyen araştırmalar da var. Hemen hemen aynı zamanlarda, Duke Üniversitesi 866 kalp hastası üzerinde yaptığı araştırmada; rutin olarak pozitif duygulara sahip olanların, olumsuz duygulara sahip olma alışkanlığı olanlara göre on bir yıl daha fazla yaşama olasılıkları olduğunu ortaya koymuştu.[12] Georgia Tıp Fakültesi'nin 25 yıl boyunca durumları takip edilen 255 tıp öğrencisi arasında yaptığı bir araştırma çok daha çarpıcı sonuçlara işaret ediyordu. Bu grubun içinde en asabi olanlar koroner kalp hastalığına yakalanma olasılığına beş kat daha fazla. sahiplerdi[13] ve John Hopkins'in bir araştırması Amerikan Sağlık Birliği'nin 2001 yılındaki bilimsel toplantılarında, aile geçmişleri nedeniyle kalp rahatsızlığı riski altındaki yetişkinler

için en koruyucu olgunun yaşama karşı pozitif bir genel bakış olduğunu ortaya koyuyordu.[14] Bu araştırma doğru tavra sahip olmanın da en az doğru bir diyet, yeterli egzersiz ve ideal beden ağırlığı kadar sağlık için işe yaradığını gösteriyordu.

Günlük zihinsel durumumuz —genelde daha neşeli ya da huysuz ve kavgacı olmamız— ne kadar uzun yaşayacağımızı nasıl belirleyebilir? Şu anda sahip olduğumuz zihin halimizi değiştirebilir miyiz? Eğer yapabilirsek, geçmiş deneyimlerle şartlanmış zihinlerimizin genel yapısının yeni bir yapıyla yer değiştirmesi mümkün müdür? Ya da olumsuz bir beklenti o şeyin gerçekleşmesine yardım mı ediyor?

İğneden Önce Mide Bulantısı

Ulusal Kanser Enstitüsüne göre, kemoterapi alan hastaların yüzde 29'unda kemo tedavisini anımsatan koku ve görsel şeylere karşı *beklentisel mide bulantısı* adı verilen bir durum oluşmaktadır.[15] Bunların yaklaşık yüzde 11'i kemoterapi seansı öncesinde o kadar kötü hissederler ki gerçekten kusarlar. Bazı kanser hastaları daha hastaneye adımlarını bile atmadan, yoldayken, kemoterapi seansına geldikleri araçlarda ve bazıları da bekleme odalarında kusmaya başlarlar.

2001 yılında Rochester Kanser Araştırmaları Merkezi tarafından yapılan bir araştırma *Pain and Symtom Management Dergisi*'nde yayımlanmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre beklentisel mide bulantısı, hastaların gerçekten deneyimleyecekleri şeye karşı en güçlü beklentilerinden biridir.[16] Araştırma verileri, kemoterapi hastalarının yüzde 40'ının hasta olacaklarını düşündükleri için —çünkü doktorları tedaviden sonra onlara öyle söylemiştir— daha kemoterapi uygulanmadan önce mide bulantısı geliştirdiklerini göstermektedir. Ayrıca bir yüzde 13'lük kesim de midelerinin bulanıp bulanmayacağı konusundan emin olmadıklarını söylemişlerdir. Bununla beraber, hastalardan hiçbiri mide bulantısı yaşamayacakları beklentisine sahip değildi.

Kemoterapi ilaçlarının kendilerini hasta edeceğinden emin olan insanlar, kemoterapi ilaçları daha kendilerine verilmeden önce nasıl mideleri bulanıp hastalanabilirler? Düşünceleri onları hasta edebilecek kadar güçlü olabiliyor mu? Kemoterapi hastalarının yüzde 40'ında bu gelişebiliyorsa, o zaman aynı kişiler yaşadıkları gün ve sağlıklarıyla ilgili beklenti ve düşüncelerini değiştirselerdi acaba kolayca iyileşebilirler miydi? Bir insanın inandığı tek bir düşünce onu daha iyi bir duruma taşıyabilir mi?

Sindirim Zorlukları Kayboluyor

Kısa bir zaman önce Austin'e bir uçak yolculuğu yapmak üzereydim, gözüme kitap okumakta olan bir kadın ilişmişti. Bekleme salonunda ayakta bekliyorduk ve kadının yarısı çantasının dışında kalmış olan kitabının adındaki bir kelimeyi seçebiliyordum: *belief*... Birbirimize gülümsedik ve ona kitabın neyle ilgili olduğunu sordum.

"Hristiyanlık ve inanç." diye yanıtladı. "Neden sordunuz?" dedi. Ona plasebo hakkında yeni bir kitap yazmakta olduğumu ve onun da hep inançla ilgili olduğu yanıtını vermiştim.

"Size bir hikâye anlatmak isterim." dedi. Bana, yıllar önce kendisine nişasta toleranssızlığı, çölyak, kolit ve bazı başka hastalıkların teşhisinin konduğunu ve kronik ağrılar deneyimlediğini anlatmaya başladı. Bu hastalıklarla ilgili epeyce şey okuduktan sonra, birkaç farklı sağlık uzmanına danışmıştı. Onlar, belli şeyleri yemekten kaçınmasını ve reçetede yazan bazı ilaçları almalarını tavsiye etmişler ve o da bu tavsiyelere uymuştu, ama ağrı artık bütün bedenine yayılmıştı. Uyuyamıyordu, cilt kaşıntıları ve sindirim zorlukları vardı; uzun bir liste halindeki diğer rahatsız edici semptomlardan da muzdaripti. Sonra, yıllar geçince, kadıncağız yeni bir doktoru görmeye gitmişti ve o da önce birkaç kan testi yapmaya karar vermişti. Kan testlerinin sonuçları geldiğinde bütün sonuçlar negatifti.

Bana büyük bir keyifle, "O gün anlamıştım ki *tamamen normaldim* ve bende yanlış giden hiçbir şey yoktu, iyi olduğumu

düşündüm ve bütün semptomlarım geçip gitti. Aniden harika hissetmeye başlamış ve istediğim her şeyi yemeye başlamıştım." demiş ve eklemişti: "*Buna* inanabilir misiniz?"

Bu doğruysa, o ana kadar inandıklarımızın tam tersi yönde yeni bir bilgi edinmek, semptomlarımızın aniden yok olmasına neden olabiliyordu; peki ama bedenlerimizde bunu destekleyecek olan neler oluyordu da böyle bir şey gerçekleşebiliyordu? Zihinle beden arasındaki ilişki tam olarak nasıl bir şeydi? Bu yeni inançların beyin ve beden kimyamızı değiştirip fiziksel olarak kim olduğumuza ilişkin nörolojik dolaşımlarımızı yeniden oluşturup genetik ifadelerimize dönüşmesi mümkün müydü? Gerçekten başka bir insan olabilir miydik?

Parkinson ve Plasebo

Parkinson hastalığı, beden hareketlerini kontrol eden ve beynin orta kısmında yer alan *bazal ganglion* diye anılan kısmındaki sinir hücrelerinde yavaş ilerleyen bir dejenerasyonun görüldüğü nörolojik bir hastalıktır. Bu hüzün dolu hastalığa sahip olanların beyinleri, bazal ganglionun işlevini normal bir şekilde yerine getirebilmesi için gerekli yeterlilikte nöral-iletici dopamini üretemez hale gelir. Tedavisi olmayan bir hastalık olarak bilinen parkinsonun erken semptomları arasında, adale sertleşmesi, sarsılmalar, yürüyüş ve konuşma tarzı desenlerinde istemli kontrolün dışına çıkan değişimlerin olabildiği çeşitli motor durumlar vardır.

Bir araştırmada, Vancouver'deki British Columbia Üniversitesi'nden bir grup araştırmacı, kendilerine bir ilaç verilen bir grup parkinson hastasının semptomlarında önemli iyileşmeler olduğunu bildirmişlerdir.[17] Aslında, hastalara plasebo verilmekteydi. Yani hastalara verilen tuzlu su enjeksiyonundan başka bir şey değildi. Öyle bile olsa, daha önce ilaç müdahalesi yapılmamış olan grubun yarısının motor kontrol yetenekleri, enjeksiyon yapıldıktan sonra çok daha iyi bir seviyeye gelmişti.

Bu araştırmacılar, sonradan neler olup bittiği konusunda daha iyi bir fikir sahibi olabilmek için hastaların beyinlerini

taradılar ve plaseboya pozitif tepkiler veren hastaların beyinlerinin gerçekten de dopamin üretebilir hale geldiğini gördüler. Bu üretim öncekine göre yüzde 200 oranında artmıştı. Bunu gerçek bir ilaçla başarabilmek için dopamin üretimini artıran, moral verici ve canlandırıcı bir ilaç olan tam dozlu bir amfetamin uygulaması yapmanız gerekiyordu.

Bu parkinson hastalarının, içlerinde var olan gücü serbest bırakmaları gibi bir şeydi ve bu, bir şekilde dopamin üretimini de tetikliyordu. Dopamin bedenlerinin daha iyi olabilmesi için tam da ihtiyaç duydukları şeydi. Bu doğru idiyse, o zaman hangi düşünce beyindeki dopamin üretimini tetikliyor ve bu süreci gerçek kılıyordu? Acaba, belirgin bir istem ve yükselen duyguların bileşiminden oluşan yeni bir içsel durum, içimizdeki eczanenin depolarını aktive edebilir miydi? Bu aktivasyon, bir zamanlar bizim bilincimizin kontrolü dışında olduğunu düşündüğümüz hastalıkların genetik durumlarını bile geçersiz kılarak bizi belli durumlarda gerçekten de yenilmez kılabilir miydi?

Ölümcül Yılanlar ve Striknin

Appalachia'nın bazı bölgelerinde, yılan tutma veya "sürüngen kaldırmak" diye anılan yüz yıllık, geleneksel, eski bir dini ayin hala yaşatılmaktadır.[18] West Virginia, bu ayinin yasal olduğu tek eyalettir ama bu diğer eyaletlerdeki inançlı insanları durduramaz ve polis bu uygulamaları görmezden gelir. Bu küçük ve mütevazı kiliselerde cemaatler ibadet için toplandığında, vaiz içeriye elinde bir ya da daha fazla ahşap kutulara benzeyen çantalarla girer. Bu kutuların yanlarında hava delikleri vardır ve onları ibadethane ya da toplantı salonunun ön tarafındaki bir kürsünün kenarına dikkatlice koyar. Çok geçmeden, yüksek tansiyonlu country-western tarzı bozkır melodileri ile İsa sevgisine ve kurtuluşa yönelik derin dini ilahilerin karışımı bir müzik başlar. Müzisyenler, klavyelerini, elektrikli gitarlarını ve hatta davul takımlarını genç müzik gruplarını kıskandıracak şekilde inletirlerken cemiyet üyeleri de sanki

onları ruhlar sallıyormuşçasına teflerini çalarlar. Bu esnada oluşan enerji birikimi ile vaiz elini kürsünün üzerine konan bir konteynerin içine sokar, sonra alevlerin avuçlarını ve ateşin üzerinde yavaşça gezdirdiği çıplak kollarını yalamasına izin verir. O sadece "ısınmaktadır."

Derken cemaat üyeleri birer birer ellerini sallamaya, bebeksi konuşmalar yapıp zıplamaya, müzikle birlikte dans ederek kurtuluşları için dua edip kendilerini kutsal ruha teslim etmek için "mesh" ederler. İşte o anda artık vaizin kutuların birinin kilidini açmasının vakti gelmiştir. Kapağı açıp elini içeri sokar ve ölümcül bir yılanı eliyle tutarak havaya kaldırır -genellikle bir çıngıraklı, pamukağızlı ya da bakırkafalı yılandır-. Heyecan yaratmak için, yılanı ortasından kafasına ve boğazına yakın olabilecek şekilde tutup bir yandan da dans eder.

Yılanı arada bir havaya kaldırır ve sonra bedenine yaklaştırır. Bunları yaparken hep dans etmektedir, bu arada yılanın aşağı yarısı adamın koluna dolanmış, yukarı yarısı da havada değişik kıvrımlarla hareketler yapmaktadır. Vaiz ikinci ya da hatta bazen üçüncü bir yılanı da kutularından çıkarır ve cemaat üyesi adam ve kadınların bazıları onları tutmak üzere vaize katılırlar; böylece kendilerini mesh olmuş hissetmektedirler. Bazı hizmetlerde, vaiz basit bir su bardağındaki sitriknin gibi bir zehri kafasına diker ama buna rağmen hiçbir hastalanma belirtisi göstermez.

Yılanların vaizleri ısırdıkları da olur, binlerce hizmet içinde ateşli inananların bu ahşap kutulara yüzlerinde hiçbir korku izi olmadan ellerini soktukları düşünüldüğünde bunun sık olabileceği zannedilse bile aslında ısırma durumlarıyla nadir karşılaşılır. Ama böyle durumlarda, ısırılanlar her zaman ölmezler. Hatta onlar hemen hastaneye bile koşturmazlar. Cemaat onu hastaneye götürmek yerine onun etrafında toplanıp dua etmeyi tercih eder. Bu insanlar neden daha sık ısırılmazlar ve neden bu ısırılma vakalarında daha fazla ölüm yaşanmaz? Onları, ısırıkları ölümcül olan bu hayvanlardan hiç korkmadan onlara dokunmaya cüret ettiren ve koruyan bu zihin hali sahi nasıl bir şeydir?

Acil durumlarda sergilenen ve "histerik güç" diye bilinen aşırı güçlülük hali diye bir şey vardır. 2013 Nisan ayında, Oregon Lebanon'da, 16 yaşındaki Hannah Smith ve 14 yaşındaki kız kardeşi Haylee, yaklaşık 1,3 ton ağırlığındaki traktörü, altına sıkışan babaları Jeff Smtih'i kurtarabilmek için kaldırmayı başarmışlardır.[19] Peki ya, hani şu yerlilerin kutsal ayinlerde ya da bazı Batılıların atölye çalışmalarında, yanmakta olan kömürlerin üzerinden yürüyerek geçebilmelerine ne demeli? Camları ağızlarında çiğneyerek yutan karnaval şovmenleri ya da kendilerini ayinlerde bunu yapmak zorunda hisseden Javalı trans dansçılarının yaptığına ne demeli (bu *hyalophagia* denilen bir hastalıktır)?

Bu süper insanlar, sıklıkla, ölümcül olarak bilinen şeyleri nasıl yapabiliyorlar? Onların tavizsiz inançlarının seviyesi, bedenlerinde çevresel duyarlılıklara karşı bir bağışıklık geliştiriyor olabilir mi? Yılan tutucularına ve ateş yürüyüşçülerine güç veren bu kaya sertliğindeki inançlar, bazen ne yapıyor olduğumuzun farkında olmadan kendimize zarar vermemize de — hatta bazen ölmemize— yol açıyor olabilir mi?

Voodooya Karşı Kazanılan Zafer

1938 yılında, Tennessee'nin kırsalından 60 yaşındaki bir adam, karısı onu kasabanın hemen girişindeki 15 yataklı hastaneye götürünceye kadar geçen dört ay boyunca gittikçe daha da ağırlaşan bir hastalık geçiriyordu.[20] Bu zamana kadar, Vanse Vanders (gerçek ismi değil) 22 kilo vermişti ve ölümün kıyısında görünüyordu. Doktor Drayton Doherty, Vanders'in tüberküloz ya da muhtemelen kanser olabileceğinden şüphelenmiş fakat tekrarlanan röntgenlerde ve testlerde sonuçlar hep negatif çıkmıştı. Dr. Doherty yaptığı fiziksel muayenede Vanders'in bu rahatsızlığına yol açacak herhangi bir şeye rastlamamıştı. Vanders yemeyi reddediyordu ve bu nedenle hortumla besleniyordu, fakat o hortumdan gelenleri de inatla kusuyordu. Durumu kötüleşmeye devam etmiş ve nerdeyse konuşamaz hale gelmişti. Acı son yakın görünüyordu; Dr. Do-

herty ise henüz hala bu adamın hastalığına bir teşhis koyamamıştı.

Bir gün, Vanders'in perişan haldeki karısı, Dr. Doherty'e sır olarak saklayacağına dair yemin ettirerek, ona kocasının sorununun bir "voodoo" büyüsü olduğunu söyleyiverdi. Vandersler, voodoo uygulamalarının çok yaygın olduğu bir topluluk arasında yaşıyorlardı ve Vanders yerel bir voodoo rahibiyle bir tartışma yaşamıştı. Rahip bir gün Vanders'i mezarlığa davet etmiş ve onun karşısında elinde salladığı kötü kokulu bir sıvıyla ona nazar etmişti. Rahip Vanders'e yakında öleceğini ve kimsenin kendisini kurtaramayacağını söylemişti. İşte böyleydi. Vanders günlerinin sayılı olduğuna ikna olmuştu ve bundan dolayı da onu yeni ve kederli bir geleceğin beklediğine inanmıştı. Bunun üzerine, adamcağız perişan bir halde eve dönmüş ve bir şeyler yemeyi reddetmeye başlamıştı. Ne yapacağını bilemeyen karısı, sonunda onu hastaneye getirmişti.

Dr. Doherty bu hikâyeyi işittikten sonra, hastasını iyileştirmek için oldukça sıra dışı bir plana başvuracaktı. Sabahleyin Vanders'in onun yatağının yanı başında bekleşen ailesine hasta adamı şimdi nasıl iyileştireceğini kesinlikle anladığını söyledi. Aile, Dr. Doherty'nin uydurduğu hikâyeyi heyecan ve merak içinde dinledi. Onlara, önceki gece mezarlığa gittiğini ve voodoo rahibiyle buluşup onun Vanders'e yaptığı voodoo büyüsünün ne olduğunu nasıl öğrendiğini anlattı. "Bu çok kolay oldu," demişti Dr. Doherty. Rahip, tahmin edilebileceği gibi önce iş birliği yapmaya yanaşmamıştı, ama Dr. Doherty onu bir ağaca dayayıp boğazını sıkınca dili çözülüvermiş, her şeyi anlatmıştı.

Dr. Doherty rahibin kendisine Vanders'in derisinin altına kertenkele yumurtaları yerleştirdiğini ve yumurtaların Vanders'in midesine giderek orada yumurtalardan çıktıklarını söyledi. Kertenkelelerin çoğu ölmüş ama bir tanesi sağ kalmıştı ve onun bedenini içten içe kemiriyordu. Doktor bütün yapmaları gerekenin bu kertenkeleyi Vanders'in bedeninden almak olduğunu, Vanders'in o zaman iyileşeceğini söyledi.

Sonra hemşireyi çağırdı, kadın ciddi bir görev edasıyla içeri girdi. Elinde Dr. Doherty'nin çok güçlü bir ilaçla dolu olduğunu söylediği bir şırınga vardı. Şırınganın içindeki aslında sadece kusturucu bir ilaçtı. Dr. Doherty, afallamış haldeki aileye başka bir şey söylemeden, büyük bir itinayla ve törensel bir şekilde şırıngayı korku dolu hastasına enjekte etti.

Hasta çok geçmeden kusmaya başladı. Hemşire bir leğen uzattı ve Vanders öğürüp, böğürerek uzun bir süre içindekileri dışarı çıkardı. Dr. Doherty kusmanın sonunun yaklaştığını kestirip, odanın içinde güvenle dolaşmaya başladı. Yatağa yaklaşıp, doktor çantasına uzandı ve oradaki yeşil bir kertenkeleyi kimseye çaktırmadan eline alıp Vanders yeni bir kusma dalgasına başlamak üzereyken onu çaktırmadan leğenin içine bırakıverdi.

En dramatik ifadesini takınarak "Hey Vance, bak!" diye aniden bağırdı. "İçinden çıkan şu şeye bak. Artık iyileştin. Sana yapılan Voodoo laneti artık bozuldu!"

Odada bir uğultu yükseldi. Bazı aile üyeleri yere çöküp dualar etmeye başladı. Vanders, gözleri yuvalarından fırlamış bir halde eğildiği leğenin üzerinden aniden kafasını çekti. Birkaç dakika içinde, 12 saat sürecek çok derin bir uykuya dalmıştı.

Vanders nihayet uyandığında, çok açtı ve öyle çok yedi ki doktor midesinin çatlayacağından korktu. Bir hafta içinde, eski ağırlığına ve gücüne kavuştu. Hastaneden sağlıklı bir adam olarak ayrıldı ve bir on yıl daha yaşamına devam etti.

Bir adam gerçekten de sadece kendisine büyü yapıldığı inancıyla iki büklüm olup ölüme gidebilir mi? Elinde vizite kartı ve boynundaki steteskopuyla çağdaş cadı doktor, bizlerle bir voodoo rahibi kadar inandırıcı bir şekilde konuşabilir mi ve inancımızın gücü aynı seviyede olabilir mi? Peki, bir insan bir seviyede ölümüne nasıl karar verebiliyorsa, aynı şekilde ölümcül bir hastalıktan muzdarip olan insan da *yaşamaya* karar verebilir mi? İnsan içsel durumunu kalıcı olarak değiştirebilir mi? Kişi kendisinin kanserli ya da artritli, kalp hastası veya parkinson hastası kurbanı kimliğini bir kenara atarak elbise değiştirmek kadar basit bir şekilde, sağlıklı bir bedenle

yaşamına devam etmeye başlayabilir mi? Gelecek bölümlerde, nelerin olasılık dahilinde olduğu ve bunları kendinize nasıl uygulayabileceğinizi göreceksiniz.

Bölüm II

Plasebonun Kısa Tarihçesi

Söylendiği gibi, zor zamanlar, zor önlemler gerektirir. Harvard eğitimli Amerikalı cerrah Henry Beecher, II. Dünya Savaşı esnasında ordu hizmetindeyken, elindeki morfin stokları tükenmişti. Savaşın sonuna yaklaşılmış olan o günlerde morfin stoklarının azalmış olması, ordu hastanelerinde hiç de nadir karşılaşılan bir durum değildi. Bir gün, Beecher'ın ağır yaralanmış bir askeri ameliyat etmesi gerekiyordu ve ağrı kesici olmadan askerin ölümcül kardiyovasküler şoka girebileceğinden endişe ediyordu. Sonra gelişen olaylar onu şaşkınlığa sürükleyecekti.

Hemşirelerden biri hiçbir gariplik emaresi göstermeden elindeki tuzlu su dolu bir şırıngayla çıkageldi ve askere onu morfinmiş gibi enjekte etti. Asker hemen sakinleşmişti, aslında ona verilen şey sadece tuzlu sudan ibaret olduğu halde, asker sanki gerçekten morfin almış gibi tepkiler verdi. Beecher operasyona anestezi olmadan devam etti, askerin derisini kesti, gerekli onarımları yaptı ve kesiği dikerek kapattı. Asker çok az acı hissetmiş ve şoka da girmemişti. Bu nasıl olabilirdi, Beecher meraklanmıştı; tuzlu su morfinin yerini nasıl alabilirdi?

Bu çarpıcı başarıdan sonra, bu sahra hastanesinde ne zaman morfin tükense, Beecher aynı şeyi yapmaya devam etti: Tuzlu su çözeltisini, mofinmiş gibi askerlere enjekte etti. Bu deneyim, onu plasebo etkisi konusunda ikna etmişti ve savaştan sonra Birleşik Devletler'e döndüğünde bu olguyu araştırmaya başladı.

1955'te, Beecher, Amerikan Tıp Birliği'nin yayın organında 15 araştırmanın klinik inceleme sonuçlarını yayımladığı zaman bir tarih yazmıştı. Bu makalelerde sadece plasebonun muazzam etkileri irdelenmiyor, bir yandan da denekleri güçlü plasebo etkisinin sonuçlarının rahatsız etmemesi için, onlara

plasebo ya da aktif ilaçların raslantısal bir şekilde verilmesini öngören yeni bir tıbbi araştırma modeli öneriyordu Şimdi biz bu modeli kontrollü, rastlantısallaştırılmış deneyler olarak adlandırıyoruz.[1]

Gerçekliği, sadece düşünceler, inançlar ve beklentiler yoluyla değiştirebileceğimiz fikri -ne yapıyor olduğunuzun tam olarak farkında olun ya da olmayın- elbette II. Dünya Savaşı'ndaki sahra hastanelerinde başlamadı. İncil mucizevi iyileşme hikâyeleriyle doludur ve modern zamanlarda bile insanlar Güney Fransa'daki Lourdes -Bernadette adındaki 14 yaşındaki bir köylü kızının 1858'de Bakire Meryem'i gördüğü söylenen yer- gibi yerlere üşüşürler; burada tekerlekli sandalyelerini, koltuk değneklerini arkalarında bırakarak evlerine dönenler olur. Benzer mucizeler, Bakire Meryem'in göründüğü bir başka yer olan Portekiz'deki Fátima'da da -1917'de çoban çocukların Bakire Meryem'i gördüklerini söyledikleri yer gerçekleşmektedir. Bu olayın 30. yılı anısına, oraya Bakire Meryem'i temsil eden bir heykel dikilmiştir. Bu heykel onu gördükleri söylenen en büyük çocuğun tarifine göre şekillendirilmiştir; o çocuk sonradan bir rahibe olmuş ve dünyanın çeşitli yerlerine gönderilmeden önce Papa XII. Pius tarafından kutsanmıştır.

İnanca dayalı iyileşme elbette Hıristiyan gelenekleriyle sınırlı değildir. Geç dönem Hint gurusu Sathya Sai Baba, takipçileri tarafından bir avatar -Tanrı'nın tezahürü- olarak bilinir. O *vibhuti* denilen kutsal külleri avuçlarının içinden savurur. Bu ince gri külün, yendiği ya da bedene merhem gibi sürüldüğünde birçok fiziksel, zihinsel ve ruhani hastalıklara şifa verdiğine inanılır. Tibetli lamalar da şifa sağlayan güçleriyle bilinirler, onlar hastalara şifa vermek için onlara iyileştirici nefeslerini üflerler.

4. ve 9. yüzyıllar arasında hüküm süren Fransız ve İngiliz kralları bile elleriyle hastalarını tedavi ederlerdi. İngiltere Kralı II. Charles bunu uyarlamış ve 100 bin kez insanlara uygulamıştı.

Böyle mucizevi olaylara neden olan şey nedir; acaba o bir inanç, bir tanrı, bir insan ya da nesnenin hatta kutsal olduğu

düşünülen bir yerin olağanüstü güçlerine karşı duyulan güven midir? İnancın bu derin etkileri yarattığı süreçlerde neler olmaktadır? Bir ayinin anlamsal rolünü, plasebo olgusunun rolüne nasıl atayabiliriz? (Bu ayin bir tespih çekmeyi, kutsal olduğu düşünülen bir külü cildinize sürmeyi ya da güvenilir bir doktorun size reçete olarak yazdığı ilacı kullanmanızı söylese de) Ya bu tedavilerin uygulandığı insanların zihinleri, harici çevresel şartlardan (bir kişi ya da nesnenin doğru bir zamandaki etkisi), yeni bir zihin yaratacak seviyede etkilenir ya da dönüşüme uğrarsa bu durum onların gerçek fiziksel değişimlerini değiştirmez mi?

Manyetizmden Hipnotizme

1970'lerin ilk yıllarında, Viyanalı fizikçi Franz Anton Mesmer, o dönemde mucizevi bir iyileşme olarak addedilen tıbbi bir modeli geliştirip sergilemeye başladığında bir anda ünlü biri olmuştu. Sir Isaac Newton'un insan bedeni üzerindeki gezegensel yerçekimi etkisi fikrini daha da geliştiren Mesmer, bedende "hayvansal manyetizm" adını verdiği görünmez bir sıvı olduğuna ve bunun manipüle edilmesiyle insanların iyileştirilebileceğine inanıyordu.

Onun tekniğinde, hastanın bedenine bu manyetik sıvıyı dengeleyecek olan mıknatıslar değdirilmeden önce, hastanın Mesmer'in gözlerinin içine bakması isteniyordu. Sonra aynı etkiyi yaratabilmek için mıknatıslar olmadan ellerini sallamasının da yeterli olduğunu keşfetti. Çok geçmeden her oturum başladıktan sonra, hastalarında titreme, sarsılma ve kasılmalar gözlenmeye başlandı; Mesmer bunların tedavi edici olduğuna inanıyordu. Mesmer sıvıyı dengelemeye, onlar yeniden sakinleşene kadar devam ediyordu. Bu tekniği, felçten tutun, kasılmalı hastalıklara, adet kanamaları ve hemoroidler gibi daha ufak sorunlara kadar pek çok alanda uyguladı.

Onun en ünlü vakası, on yaşlarındaki konser piyanisti Maria Theresia'yı üç yaşından beri muzdarip olduğu "histerik körlük" denen psikosomatik bir sorundan kısmen kurtarmış olmasıdır.

Mesmer evinde haftalarca kalan kızın üzerinde çalıştı ve kız sonunda renkleri ve hareketleri algılayabilmeye başladı. Ama ebeveynleri kızın iyileşmesine çok da sevinmemişlerdi çünkü kızın iyileşmesi halinde kendilerine bağlanan kraliyet maaşını kaybedebileceklerdi. Ek olarak, görme duyusunu kazandıkça, piyano çalışı da bozuldu çünkü artık ellerini tuşların üzerinde gezdirirken görebiliyordu. Bu arada, Mesmer'in kızla olan ilişkisi hakkında hiçbir zaman doğrulanmamış dedikodular da çıkmıştı. Ebeveynleri Mesmer'in evinden kızı zorla aldılar, körlük geri döndü ve Mesmer'in ünü de zamanla gittikçe azaldı.

Marquis de Puységur, olarak da bilinen bir Fransız aristokratı olan Armand Marie Jacques de Chastenet, Mesmer'in çalışmalarını gözlemlemiş ve daha ileri bir boyuta taşımıştı. Puységur "manyetik somnambulism" (uyurgezerliğe benzer bir hal) adını verdiği insanda derin bir hal uyarmayı başarmıştı. Bu hal içinde denekler sağlıkları ve kendilerine ait diğer durumlar hakkında derin düşünceler ve sezgilere erişim sağlayabiliyorlardı. Bu durumda, aşırı derecede duyarlı oluyorlar ve bu halden çıktıklarında hiçbir şey anımsamadıkları halde direktifleri yerine getiriyorlardı. Yine de Mesmer'in düşüncesi, uygulayıcının deneği yönlendirmesine, yani uygulayıcının deneğin bedeni üzerinde bir gücü olduğu fikrine dayanıyordu (uygulamacı tarafından yönlendirildiği); bunlar belki de zihin-beden ilişkilerinin keşfedilmesi açısından ilk girişimlerdi.

1800'lerde, İskoç cerrah James Braid, mesmerizmi daha ileri boyutlara taşıyacak olan bir fikirle ortaya çıktı ve şimdi hipnotizm olarak bildiğimiz "neurypnotism" adını verdiği kavramı geliştirdi. Braid'in bu fikirle ilgilenmeye başlaması, bir gün bir hastasıyla olan randevusuna gecikmesiyle başlamıştı. Muayenehanesine geldiğinde bekleme odasındaki hastasını bir yağ lambasının ucunda yanmakta olan aleve bakarak, yoğun bir şekilde etkilenmiş ve kendinden geçmiş bir halde bulmuştu. Braid hastasının bir şeye aşırı dikkat halinin bir kilitlenmeye sebep olduğu ve bu kilitlenme devam ettiği sürece beyninin belli bölümlerinin kısmen devre dışı kaldığını görmüştü.

Birçok deneyden sonra, Braid deneklerini bir nesneye baktırmak suretiyle tek bir fikre odaklamayı öğrendi, bu onları hastalıklarını iyileştirecek olan duruma sokabilirdi. Bu hastalıklar arasında kronik romatizmal artrit, duyusal eksiklikler, omurga yaralanlamalarına ve felçlere bağlı çeşitli komplikasyonlar da vardı. Braid'in kitabı *Neurypnology* başarılarının büyük bölümünü detaylı bir şekilde anlatır; bunlar arasında bacağı felçli olan 33 yaşındaki orta yaşlı bir kadın ve cilt bozukluğu ve şiddetli baş ağrıları olan 54 yaşındaki bir kadın da vardır.

Saygın Fransız nörolog Jean Martin Charcot Braid'in çalışmasını irdelemiş ve bu tür trans hallerinin sadece histerik durumları olan hastalar için değil, kendisinin çaresiz olduğunu düşündüğü kalıtımsal, nörolojik hastalıkların da kökenine inmek için kullanılabileceğini anladı. O, hipnozu hastalıkları iyileştirmek için değil; onların semptomlarını incelemek için kullanmıştır. Sonunda, Charcot'un bir rakibi olan Nancy Üniversitesi'nden Hippolyte Bernheim, duyarlılığın hipnoz için temel önem taşıdığını ve bunun histeriklerle sınırlandırılamayacağını belirtti. Hippolyte hipnozun doğal koşullar altındaki her insanda uygulanabileceği konusunda ısrar etmişti. O fikirlerini denekler üzerinde uygulamış, onlara transtan uyandıklarında daha iyi olacaklarını ve semptomlarının kaybolacağını söylemişti; böylece o terapatik bir araç olarak telkinin gücünü kullanabilmişti. Bernheim'in çalışmaları 1900'lerin ilk yıllarına kadar devam etmişti.

Etkilenebilirlik üzerine yapılan bütün bu erken dönem keşifler, hafif de olsa farklı odaklanlamalar ve tekniklere sahipti. Bu keşiflerde araştırmacılar, bazı hastaların kendilerine veya hastalıklarına karşı geliştirdikleri olumsuz zihinlerinin onların iyileşmelerini engellediğini fark etmiş, hastaların zihinlerini değiştirerek yüzlerce insanın fiziksel ve zihinsel hastalıklardan iyileşmesine yardımcı olmuşlardı.

Birinci Dünya Savaşı sırasında, askeri doktorlar arasında çok dikkat çeken ve bir ordu psikiyatristi olan Benjamin Simon, hipnotik etkilenebilirlik kavramını (sonradan daha detaylı irdeleyeceğim) eve dönen askerlere yardım etmek için

kullandı. Bu askerler, önceleri "bombardıman şoku," ama şimdi *travma sonrası stres bozukluğu* (TSSB) olarak bilinen travma rahatsızlığı olanlardan oluşuyordu. Bu gaziler, çok korkunç savaş deneyimleri yaşamışlar ve bunun sonucunda çoğu bir çeşit "öz-korumayla" kendilerini, kendi duygularına karşı hissizleştirmişlerdi. Bunun sonucunda, çevrelerinde yaşanan korkunç olaylara karşı bellek kayıpları ya da daha da kötüsü deneyimlerini yanıp-sönen anılar şeklinde muhafaza ediyorlardı. Bunların hepsi ruhsal gerginliğe bağlı fiziksel hastalıklara da yol açabiliyordu. Simon ve meslektaşları hipnozun bu savaş gazilerinin travmalarıyla yüzleşmeleri ve onlarla baş edebilmeleri yolunda çok faydalı olabileceğini görmüşlerdi. Böylece onlar, bu travmaları endişe ya da mide bulantıları, yüksek tansiyon ve diğer kardiyovasküler hastalıklar ve hatta savunma sistemi baskılanması gibi fiziksel dışa vurumlarla yüzeye çıkartmak zorunda kalmayacaklardı. Onlardan önceki yüzyılda yaşamış uygulamacılar gibi, ordu doktorları da hastalarının zihinsel ve fiziksel sağlıklarını eski haline getirebilmek onların düşünce desenlerini değiştirmek için hipnozdan yararlandılar.

Bu hipnoz teknikleri öyle başarılıydı ki sivil doktorlar da etkilenebilirlikle ilgilenmeye başladılar ama onların bunu genellikle hastalarını transa geçirmek yerine, onlara hastalıklarını iyileştirecek "ilaçlar" olduğunu söyledikleri şekerli hapları ya da diğer plaseboları vermek şeklinde yaptılar. Hastalar sıklıkla daha iyi *oldular*, Beecher'in tuzlu suyunun morfin enjeksiyonu olduğuna inanan yaralı askerleri gibi tepkiler verdiler. Aslında bu, Beecher'in zamanında ve sonrasında onun 1955'te yazdığı sansasyonel makalede, plasebolarla kontrollü rastlantısal deneylerin yapılması yolundaki çağrısıyla beraber tıp biliminin ciddi bir parçası haline gelmeye başlamıştı.

Beecher'in fikri iyi anlaşılmıştı. Başlangıçta, araştırmacılar, araştırmadaki kontrol grubunun -plasebo alan grup- nötral kalması beklentisi içindeydiler, böylece aktif tedavinin ne kadar işe yaradığını göstermek için kontrol grubuyla aktif tedavi altındaki grup arasında karşılaştırmaları yapabileceklerdi. Fakat çoğu araştırmada, kontrol grubunda daha iyi sonuçlar elde

edildi. Kontrol grubundakilerin sadece kendi inanç ve beklentilerinden değil aynı zamanda kendilerine yardım edecek olan bir ilaç ya da tedaviyi almakta olduklarına dair inanç ve beklentileri de onları etkilemişti. Plasebonun kendisi belki de boş bir şeydi, ama onun etkileri kesinlikle öyle değildi ve bu, inanç ve beklentilerin ne kadar güçlü olduğunun bir kanıtıydı! Bu nedenle, bu verilerin bir anlamı gerçekten varsa, o zaman bu etkilerin ayıklanması gerekiyordu.

İşte bu noktada, Beecher'in da arzusuna kulak verilerek, araştırmacılar rastlantısal denekler oluşturmaya başladılar, çift-bilinmeyenli deneyler standartlaştı; hangi deneklerin aktif madde ya da plasebo alacaklarını ne denekler ne de araştırmacılar bilecekti. Bu yolla, plasebo etkisi her grupta eşit derecede aktif olacaktı ve araştırmacıların bu gruplarından birine bir şekilde farklı davranmaları olasılığı da ortadan kaldırılacaktı. (İçinde bulunduğumuz günlerde, araştırmalar bazen *üç-bilinmeyenli* yani sadece araştırmacılar ve katılımcılar değil, aynı zamanda verileri analiz eden istatistikçilerin de kimin plasebo kimin aktif ilaç aldığını bilmeyeceği şekilde düzenleniyor.)

Nocebo Etkisinin Keşfi

Elbette madalyonun hep iki yüzü vardır. Etkilenebilirlik olgusu iyileştirici yetenekleri nedeniyle dikkatleri üzerine daha fazla çekerken, bir yandan da aynı olgunun zarar da verebileceği ortaya çıkıyordu. Büyücülük ve voodoo laneti gibi uygulamalar duyarlılığın negatif yönünü sergiliyordu.

1940'larda, Harvard Psikoloğu Walter Bradford Cannon, 1932 yılında olgunun adını *mücadele et ya da uç* şeklinde koyan kişi, nihai nocebo tepkileri üzerinde çalışmıştır. Bu olguyu o *"voodoo ölümü"* diye anar.[2] Cannon, cadı doktorları veya voodoo rahiplerine inanan güçlü kültürel inançların içinden gelen ve bir lanet ya da büyü sonucu olduğu iddia edilen ani hastalanmalar ve ölümlere —belirgin bir yaralanma, zehirlenme ya da enfeksiyon belirtisi olmamasına rağmen— ilişkin anlatılara dayalı bir dizi hikâyeden oluşan raporları inceledi. Onun araştırmaları,

bugün hastalık yaratabilen duygulara -özelde korkular- yol açan psikolojik tepki sistemleri olarak bildiğimiz bilgi dağarcığının büyük oranda zeminini hazırlamıştır. Canon, kurbanların, lanetin onları öldüren güçlerine olan inançlarının aslında onları ölümcül kaderlerine götüren psikolojik çorbanın sadece bir parçası olduğunu söylüyordu. Diğer bir faktör ise sosyal olarak dışlanmış ve reddedilmiş olmaktı, kurbanın kendi ailesi tarafından bile. Böylece bu insanlar hızla ölüme gidiyorlardı.

Zararsız kaynakların zararlı etkileri elbette voodoo ile sınırlı değildir. Bilim insanları 1960'larda aslında etkisiz bir maddenin, o şeyin ona zarar vereceğine inanıldığında gelişebilen zararlı etkilerine atfen nocebo denilen (Latince plasebonun "Faydam dokunur," anlamının tersi olan "Zararlıyım," anlamına gelen) bir terimi gündeme getirdiler.[3] Nocebo etkisi yaygın bir şekilde ilaç araştırmalarında ortaya çıkar, plasebo alan denekler test edilen ilaçların yan etkileri nasıl bekleniyorsa onlar da yan etki beklentisine girerler ya da denekler potansiyel yan etkiler konusunda özellikle uyarıldıklarında bu olur ve onlar plasebonun ilişkilendirildiği ilaçla aynı yan etkileri aktif ilacı almadıkları halde gösterirler.

Belli ahlaki nedenlerle, bu olguya bakmak için özel olarak tasarlanan sadece birkaç araştırma vardır. Ünlü bir örnek, 1962 yılında Japonya'da bir grup çocuk arasında yapılan bir araştırmadır. Bu çocukların hepsinin de sarmaşık zehirine karşı alerjileri vardır.[4] Araştırmacılar her çocuğun bir kolunu zehirli sarmaşık yaprağıyla ovaladılar fakat onlar çocuklara bu yaprağın zararsız olduğunu söylediler. Kontrol için çocukların kollarına gerçekten zararsız bir yaprak da sürdüler ve onu zehirli sarmaşık olduğunu söylediler. Bütün çocukların, zehirli sarmaşık olduğunu düşündükleri zararsız yaprağın sürüldüğü kollarında bir kızarıklık gelişti ve 13 çocuktan 11'inde gerçek zehirli sarmaşığın sürüldüğü kollarında herhangi bir kızarma gelişmedi.

Bu çok şaşırtıcı bir bulguydu; böyle yüksek oranda alerjili çocuklar kendilerine zehirli sarmaşık sürüldüğü halde nasıl olur da kızarıklık geliştirmezlerdi ve tamamen zararsız bir

yaprak onlarda nasıl kızarıklık oluşturabilirdi? O sarmaşığın onları incitmeyeceğine dair olan yeni düşünce, eski anılar ve inançlara üstün gelmiş ve gerçek zehrin zararsız olarak değerlendirmesine yol açmıştı. Deneyin ikinci kısmı için de tersi doğruydu: Zararsız bir yaprak sadece düşünce gücüyle zarar verebilmişti. İki vakada da, çocukların bedenleri anında yeni bir *zihne* tepki verdiler.

Bu örnekte, çocukların geçmişteki alerjik deneyimleri temelinde zehirli yaprağa olan fiziksel tepkilerinin yarattığı gelecek beklentilerinden bir şekilde serbest kalmış olduklarını söyleyebiliriz. Aslında, bir şekilde zamanın öngörülebilir tarafına geçmiş oldular. Bu, aynı zamanda bazı bakımlardan onların çevre şartlarından (zehirli yaprak) daha büyük olmaları anlamına da geliyor. Sonunda, çocuklar bir düşünceyi değiştirmek suretiyle fizyolojilerini kontrol edip dönüştürebilmişlerdi. Bu şaşırtıcı kanıt, düşüncenin beden üzerinde, "gerçek" fiziksel çevreden daha büyük bir etkisinin olduğunu gösterdi ve bu, zihin-beden bağlantısının önemli bir segmenti olan *psikonöroimmunoloji* adı verilen yeni bir bilimsel araştırma çağının başlamasına neden oldu. Bu araştırma düşünce ve duyguların bağışıklık sistemi üzerindeki etkilerini incelemeyi içeriyordu.

1960'lardan Nocebo etkisi üzerine dikkat çekici diğer bir araştırma, astımlı insanlar üzerineydi.[5] Araştırmacılar 40 astım hastasına sadece su buharından başka bir şey olmayan spreyler verdiler, deneklere bu spreylerin bir allerjen ya da bir tahrik edici içerdiğini söylediler; bu deneklerin 19'u (yüzde 48'i) solunum yollarında engellenmeler gibi astım semptomları deneyimlediler, 12'si ise (yüzde 30'u) tam gelişmiş astım atakları yaşadılar. Sonra, araştırmacılar deneklere bu defa içlerinde semptomlarına iyi gelecek ilaçlar olduğunu söyledikleri spreyler verdiler ve bu kez her vakada onların nefesleri gerçekten de açıldı. Yine spreylerde sadece su buharı vardı.

Astım semptomlarına yol açan ve sonra dramatik bir şekilde durumun tersine çevrildiği her iki durumda da, hastalar sadece kendilerine söylenenlere tepki vermişlerdi, zihinlerine araştırmacılar tarafından yerleştirilen düşünce tam da oluşan beklen-

tiye göre davranmıştı. Onlar, zararlı bir şey olduğunu düşündükleri bir şeyi solurken zarar görmüşler ve ilaç olduğunu düşündükleri şeyi soluyunca da fayda görmüşlerdi. Bu düşünceler çevrelerinden ve gerçeklikten daha büyüktü. Onların düşüncelerinin yepyeni bir gerçeklik olduğunu söyleyebiliriz.

Bu sahip olduğumuz inanç ve günlük düşüncelerimiz hakkında bize neyi ima eder? Bütün kış boyunca grip sezonu ile ilgili makaleler okuyup grip aşısı reklamlarına bakarken acaba gribe yakalanma duyarlılığımızı daha da mı artırıyoruz, tüm bunlar bizde grip aşısı olmadığımız takdirde hasta olacağımız inancı mı oluşturuyor? Basit bir şekilde grip olan birini gördüğümüzde, aynı yollarla, tıpkı Japon çocuklarının zehirli sarmaşık olduğunu zannetikleri zararsız yapraklardan etkilenmeleri ya da kendilerine allerjen olduğu söylenilen basit bir su buharını içlerine çektikleri zaman astım nöbeti geçirenlerde olduğu gibi kendimiz de hasta olacağımızı düşündüğümüz için hasta oluyor olabilir miyiz?

Artrite, çalışmayan ekleme, zayıf hafızaya, enerji dalgalanmalarına ve yaşlandıkça azalan cinsel güdülere, acaba reklamlardan, TV şovlarından ve gazete haberlerinden bize yapılan bombalamalar nedeniyle yakalanma riskimiz çoğalıyor olabilir mi? Ya, zihnimizde fark etmeden yarattığımız kendi kendini üreten diğer kehanetlerimiz bize neler yapıyor olabilir? Basitçe ve sadece yeni şeyleri düşünerek ve yeni inançları seçerek acaba hangi "kaçınılmaz gerçekleri" tersine çevirebiliriz?

İlk Büyük Gelişmeler

70'lerin sonlarına doğru çığır açan bir araştırma ilk defa bir plasebonun, tam olarak aktif ilaçların yaptığı gibi bedendeki doğal ağrı kesiciler olan endorfin salgılarını tetiklediğini gösterdi. San Francisco'daki California Üniversitesi'nden M.D. Ph.D. John Levine, 20 yaş dişleri yeni çekilmiş olan 40 diş hastasına ağrı kesici ilaç yerine plasebo verdi.[6] Şaşırtıcı olmayan şekilde kendilerine ilaç verildiğini düşünen hastalar gerçekte de ağrı hissetmediler, çoğu rahatladıklarını söylediler. Fakat

sonra, araştırmacılar hastalara naloxone diye andıkları bir morfin antidodu verdiler, bu kimyasal olarak beyindeki morfin ve endorfin (iç kaynaklı morfin) algılayıcı kısımları bloke ediyordu. Araştırmacılar onu uyguladıklarında, hastaların ağrıları geri döndü! Bu gelişme, plaseboları aldıklarında, hastaların kendi endorfinlerini ürettiklerinin kanıtıydı. Onlar kendi doğal ağrı kesicilerini kendileri üretmişlerdi. Bu, plasebo araştırmaları için bir dönüm noktasıydı, çünkü bu araştırma deneklerdeki rahatlamanın onların sadece zihinlerinde olmadığı anlamına geliyordu; bu değişim onların hem zihninde hem de bedenlerindeydi. Onların *bütün varlık hali* değişmişti.

İnsan bedeni kendi eczanesi gibi davranabiliyorsa, kendi ilaçlarını üretebiliyorsa, o zaman ihtiyaç olduğunda, sonsuz kimyasal karışımlar ve iyileşme bileşenleri barındıran diğer doğal ilaçları da üretme yeteneğine sahip olabilirdi. O halde insan bedeni doktorların yazdığı ilaçlar gibi hatta onlarınkinden çok daha iyi ilaçlar sağlayabilir miydi?

70'lerdeki diğer bir araştırmada ise Rochester Üniversitesi'nden Ph.D. psikolog Robert Ader, plasebo tartışmasına çok etkileyici yeni bir boyut kattı: şartlanma unsuru. Şartlanma, ünlü Rus psikolog Ivan Pavlov tarafından oluşturulan bir fikirdi ve bir şeyin diğer bir şeye olan bağımlılığını anlatıyordu. Pavlov'un köpekleri o her gün onları beslerken çaldığı zille mama olgusunu ilişkilendirmişlerdi. Zaman içinde köpekler ne zaman zil çalsa otomatik olarak salya salgılıyorlardı. Bu şartlanmanın sonucunda, bedenleri psikolojik olarak yeni bir uyarıcı çevreye göre şartlanıyordu (bu vakada bu zildi), orijinal uyarıcı kaldırıldığında bile (mama) artık elde edilmiş bu tepki çalışıyordu.

Bundan dolayı, bir şartlı tepkinin, bilinçdışı bir program olduğunu söyleyebiliriz, o bedende bir yerde tutulmaktadır (bu konudan ilerdeki bölümlerde daha fazla bahsedeceğim) ve şartlanma belli ki bilinçli zihne üstün gelmekte ve kontrolü ele almaktadır. Bu yolla, şartlanan beden gerçekten zihin haline gelmektedir çünkü artık kontrol tamamen bilinçli düşüncede değildir.

Pavlov vakasında, mamanın kokusu, görüntüsü ve mamanın tadı gibi algılar köpeklere defalarca sağlanmıştır ve sonra Pavlov her defasında bir zil çalmıştır. Zaman içinde, sadece zil çalmış ve köpekler otomatik olarak fizyolojik ve kimyasal hallerini bunu bilinçli bir şekilde düşünmeden değiştirmişlerdir. Onlarda, bilinçli farkındalığın yerini, bilinçaltındaki *otomatik sinir sistemi* kontrolü almaktadır. Böylece şartlanma, bedendeki içsel etkilerin beklentilerinin olduğu geçmiş anılarla ilişkili bilinçdışı içsel değişimler yaratır (biz buna *ilişkili hafıza* deriz) ta ki bu beklenen sonuçlar otomatik olarak gerçekleşene kadar. Şartlanma ne kadar güçlüyse, süreçler üzerindeki bilinçli kontrolümüz o oranda azalır ve otomatik bilinçaltı programlarının etkisi artar.

Ader bu tür şartlanmış tepkilerin ne kadar uzun süre devam edebildiğini araştırmaya başladı. Laboratuvar farelerini, içine bir ilacı kattığı, sakarinle tatlandırılmış suyla besledi. Bu, mide ağrılarına yol açan siklofosfamid adlı bir ilaçtı. Fareleri suyun şekerli tadıyla midelerindeki ağrıyı ilişkilendirerek şartladıktan sonra, onların karışımlı suyu içmeyi reddetmelerini bekliyordu. Böylece onların su içmeyi ne kadar süre reddedeceklerini, tatlı suya karşı şartlı tepkilerinin ne kadar devam edeceğini ölçebilecekti.

Fakat Ader siklofosfamidin bağışıklık sistemini baskıladığını bilmiyordu, o nedenle farelerinin bakteriyal ve viral enfeksiyonlar sonucu ölmeleri onun için sürpriz olmuştu. Araştırma programında temelli değişiklikler yaptı, farelere zorla göz damlatıcısıyla sakarinli su vermeye devam etti. Fakat bu defa, suya siklofosfamidi katmıyordu. Artık bağışıklık sistemini baskılayıcı bir ilaç vermiyor olduğu halde, fareler enfeksiyondan ölmeye devam ettiler, baştan beri sadece tatlandırılmış su alan kontrol grubunun ise sağlık durumlarında bir sorun yoktu. Rochester Üniversitesi bağışıklık sistemi uzmanı Ph.D. Nicholas Cohen ile bir araya gelen Ader, fareleri tatlı su ve bağışıklık baskılayan ilacın ilişkisine şartlandırdı. Bu farelerde ilişkilenme o kadar güçlüydü ki sadece tatlı su içen fareler de ilacın fizyolojik etkilerini bedenlerinde ürettiler —sinir sistemi

tarafından sinyaller gönderilerek bağışıklık sistemleri baskılandı.[7]

1. Bölümde hikâyesini aktardığımız Sam Londe gibi, Ader'in fareleri de sadece düşünceleri nedeniyle öldüler. Araştırmacılar, zihnin bedeni bilinçdışı bir şekilde, birkaç güçlü yolu kullanarak, hayallerinin bile ötesinde aktive edebildiğini görmeye başlamışlardı.

Batı Doğuyla Buluşuyor

Bu arada Doğulu Hintli guru Maharishi Mahesh Yogi'nin öğretisi olan Transendental Meditasyon (TM), birkaç heyecanlı ünlünün de katılımıyla (1960'larda Beatles) Birleşik Devletler'de iyice moda olmuştu. Bu tekniğin hedefi, günde iki defa 20 dakika süren meditasyon oturumunda belli bir mantrayı tekrarlayarak zihni dingin bir hale sokmak ve ruhani bir aydınlanmaya erişmekti. Fakat bu uygulama, Harvard kardiyoloğu Herbert Benson'un da dikkatini çekmişti. Acaba TM ile ruhsal gerginliği azaltıp kalp hastalıkları riskini indirgemek de mümkün olabilir miydi? Sürecin sırlarını öğrenen Benson *"rahatlama tepkisi"* süreci adını verdiği benzer bir teknik kullanmaya başladı ve 1975 yılında aynı başlık altında bir de kitap yayımladı.[8] Benson sadece düşünsel desenlerdeki değişimle, insanların gerginlik yaratıcı tepkileri üretmeyecekleri, böylelikle de kan basıncını düşürüp kalp atış hızını normalleştirebilecekleri ve bunların sonucunda da derin bir rahatlama hali sağlayabileceklerini keşfetmişti.

Meditasyon nötral bir tavrın sürdürülmesiyle ilgiliyken, bir yandan da dikkatin daha olumlu duygular pompalamaya yönlendirilip daha pozitif tavırlar oluşturulması da mümkündü. Bu yönteme giden yolun taşları, 1952'de eski bir papaz olan Norman Vincent Peale'in *Olumlu Düşünmenin Gücü* başlıklı kitabıyla döşenecekti. Bu kitap, düşüncelerimizin yaşamımızda olumlu ya da olumsuz gerçek etkilerde bulunabileceği fikrini popülerleştiriyordu.[9] 1976 yılında, bu fikir tıp camiasının dikkatini çekmişti. Siyaset analizcisi ve dergi editörü Norman Cousins New England Tıp Dergisi'nde yayımlanan bir makale-

sinde gülme olgusunu kullanarak ölümcül hastalığında nasıl olumlu gelişmeler sağladığını anlattı.[10] Cousins bu hikâyeyi birkaç yıl sonra yayımlanan en çok satan kitaplar arasına giren *Hasta Gözüyle Hastalık* adlı kitabında da anlattı.

Cousins'in doktorları, onda *ankilozan spondilit* adı verilen artrit türü bir dejeneratif bir hastalık bulmuşlardı. Bu hastalık lifli proteinleri bedende bir arada tutan kolajenlerdeki bozukluktan ileri geliyordu. Ona sadece 500'de 1 iyileşme şansı tanımışlardı. Cousins muazzam ağrılar çekiyor, uzuvlarını oynatmakta büyük güçlük yaşıyor, yatakta dönmekte bile zorlanıyordu. Cildinin altında ve alt bölgelerinde tanecikli kesecikler belirmişti ve çenesi neredeyse kilitlenmişti.

Olumsuz bir duygusal halin, kalıcı olması durumunda hastalığını daha da ileri boyuta taşıyacağına ne kadar inanıyorsa, olumlu duyguların hastalığın eğilimini tersine çevirme olasılığına da o kadar inanıyordu. Doktoruna danışmaya devam eden Cousins, bir yandan da düzenli olarak yüksek dozda C vitamini alıp Max Brothers'ın filmlerini izlemeye başladı (diğer komedi filmleri ve şovlarını da). On dakika boyunca kalpten gülüp düğünde, bunun ona iki saatlik ağrısız bir uyku kazandırdığını fark etti. Sonunda, tam bir iyileşme sağladı. Cousins, sağlıklı olmak için gülmüş ve sağlıklı olmuştu.

Bu nasıl olabilirdi? Bilim insanları o zamanlar böyle mucizevi bir iyileşmeyi anlayabilecek ya da açıklayabilecek durumda değillerdi ama şimdi araştırmalar bize bunun epigenetik süreçlerin işi olduğunu net olarak söylüyor. Cousins'in davranışlarındaki değişiklik, onun beden kimyasını değiştirmiş, değişen içsel hali onun yeni yollardan yeni genleri programlamasını sağlamış; basit bir şekilde hastalığına neden olan genleri baskılamış (ya da kapatmış) ve iyileşmesine neden olan genleri aktifleştirmişti (açmıştı). (Genlerin açılıp kapanması konusunu gelecek bölümlerde daha detaylı olarak ele alacağım.)

Aradan epey bir yıl geçtikten sonra, Japonya'nın Tsukuba Üniversitesi'nden Ph.D. Keiko Hayashi de aynı şeyi gösterdi. Hayashi'nin çalışmasında, diyabetik hastalar bir saatlik komedi programı izleyerek toplamda 39 kadar geni aktif hale geç

rebilmişlerdi. Bunların 14'ü doğal katil hücrelerin aktivasyonuyla ilgiliydi. Bununla beraber, bu genlerden hiçbiri kan glukozu düzenlenmesiyle ilgili değildi ama komedi programları yine de hastaların kan-glukoz seviyeleri üzerinde, diyabet sağlığı üzerine farklı bir günde verilen bir konferanstan çok daha iyi bir kontrol sağlamıştı. Araştırmacılar gülmenin bağışıklık tepkileriyle ilgili birçok genleri de etkilediğini düşündüler. Yükselen duygular, hastanın beyni tarafından, genetik çeşitliliklerin kapısını aralıyordu, bu doğal katil hücreleri aktive ediyor ve aynı zamanda bir şekilde onların glukoza olan tepkilerini de geliştiriyordu. Bu, birçok başka olası faydalardan sadece bazılarıydı.

Cousins, plaseboların 1979'daki dönüşü hakkında, "Süreç sadece haplardaki bir sihirden kaynaklanmıyor, aslında bunun nedeni insan bedeninin kendisinin en iyi eczacısı olması ve en iyi reçetelerin bedenin kendisi tarafından sağlanabilmesidir." diyordu.[13]

Cousins'in deneyiminden ilham alan, alternatif bir zihin-beden tıbbı şimdi tam bir dönüş yapmıştır. Yale Üniversitesi cerrahı Bernie Siegel yaşama olasılığının daha düşük olduğu kanser hastaları hayatta kalırken, daha yüksek yaşama olasılığı olan kanser hastalarının ölmelerini bu açıdan incelemeye başladı. Siegels'in çalışması kanseri yenen hastaların büyük oranda daha neşeli, mücadeleci ruhlu insanlar olduklarını ortaya koydu ve şöyle bir tespit yaptı: Tedavisi mümkün olmayan hastalık yoktur, sadece tedavisi mümkün olmayan hastalar vardır. Siegel, aynı zamanda kuvvetli bir iyileştici güç ve koşulsuz sevgi olan umut hakkında yazmaya başladı. Umut, insanlara bağışıklık sistemlerinin en güçlü uyarıcısı olarak, doğal eczaneden iksirler sağlayabiliyordu.[14]

Plasebolar Antidepresanlardan Daha Etkili Oluyor

1980'lerin sonlarına doğru ortaya çıkan antidepresan bolluğu, 90'larda plaseboların gücüne olan saygıyı nihayet –hemen olmasa da– artırmaya başlamıştı. 1998'de, antidepresan ilaçlar

sinde gülme olgusunu kullanarak ölümcül hastalığında nasıl olumlu gelişmeler sağladığını anlattı.[10] Cousins bu hikâyeyi birkaç yıl sonra yayımlanan en çok satan kitaplar arasına giren *Hasta Gözüyle Hastalık* adlı kitabında da anlattı.

Cousins'in doktorları, onda *ankilozan spondilit* adı verilen artrit türü bir dejeneratif bir hastalık bulmuşlardı. Bu hastalık lifli proteinleri bedende bir arada tutan kolajenlerdeki bozukluktan ileri geliyordu. Ona sadece 500'de 1 iyileşme şansı tanımışlardı. Cousins muazzam ağrılar çekiyor, uzuvlarını oynatmakta büyük güçlük yaşıyor, yatakta dönmekte bile zorlanıyordu. Cildinin altında ve alt bölgelerinde tanecikli kesecikler belirmişti ve çenesi neredeyse kilitlenmişti.

Olumsuz bir duygusal halin, kalıcı olması durumunda hastalığını daha da ileri boyuta taşıyacağına ne kadar inanıyorsa, olumlu duyguların hastalığın eğilimini tersine çevirme olasılığına da o kadar inanıyordu. Doktoruna danışmaya devam eden Cousins, bir yandan da düzenli olarak yüksek dozda C vitamini alıp Max Brothers'ın filmlerini izlemeye başladı (diğer komedi filmleri ve şovlarını da). On dakika boyunca kalpten güldüğünde, bunun ona iki saatlik ağrısız bir uyku kazandırdığını fark etti. Sonunda, tam bir iyileşme sağladı. Cousins, sağlıklı olmak için gülmüş ve sağlıklı olmuştu.

Bu nasıl olabilirdi? Bilim insanları o zamanlar böyle mucizevi bir iyileşmeyi anlayabilecek ya da açıklayabilecek durumda değillerdi ama şimdi araştırmalar bize bunun epigenetik süreçlerin işi olduğunu net olarak söylüyor. Cousins'in davranışlarındaki değişiklik, onun beden kimyasını değiştirmiş, değişen içsel hali onun yeni yollardan yeni genleri programlamasını sağlamış; basit bir şekilde hastalığına neden olan genleri baskılamış (ya da kapatmış) ve iyileşmesine neden olan genleri aktifleştirmişti (açmıştı). (Genlerin açılıp kapanması konusunu gelecek bölümlerde daha detaylı olarak ele alacağım.)

Aradan epey bir yıl geçtikten sonra, Japonya'nın Tsukuba Üniversitesi'nden Ph.D. Keiko Hayashi de aynı şeyi gösterdi. Hayashi'nin çalışmasında, diyabetik hastalar bir saatlik komedi programı izleyerek toplamda 39 kadar geni aktif hale ge-

rebilmişlerdi. Bunların 14'ü doğal katil hücrelerin aktivasyonuyla ilgiliydi. Bununla beraber, bu genlerden hiçbiri kan glukozu düzenlenmesiyle ilgili değildi ama komedi programları yine de hastaların kan-glukoz seviyeleri üzerinde, diyabet sağlığı üzerine farklı bir günde verilen bir konferanstan çok daha iyi bir kontrol sağlamıştı. Araştırmacılar gülmenin bağışıklık tepkileriyle ilgili birçok genleri de etkilediğini düşündüler. Yükselen duygular, hastanın beyni tarafından, genetik çeşitliliklerin kapısını aralıyordu, bu doğal katil hücreleri aktive ediyor ve aynı zamanda bir şekilde onların glukoza olan tepkilerini de geliştiriyordu. Bu, birçok başka olası faydalardan sadece bazılarıydı.

Cousins, plaseboların 1979'daki dönüşü hakkında, "Süreç sadece haplardaki bir sihirden kaynaklanmıyor, aslında bunun nedeni insan bedeninin kendisinin en iyi eczacısı olması ve en iyi reçetelerin bedenin kendisi tarafından sağlanabilmesidir." diyordu.[13]

Cousins'in deneyiminden ilham alan, alternatif bir zihin-beden tıbbı şimdi tam bir dönüş yapmıştır. Yale Üniversitesi cerrahı Bernie Siegel yaşama olasılığının daha düşük olduğu kanser hastaları hayatta kalırken, daha yüksek yaşama olasılığı olan kanser hastalarının ölmelerini bu açıdan incelemeye başladı. Siegels'in çalışması kanseri yenen hastaların büyük oranda daha neşeli, mücadeleci ruhlu insanlar olduklarını ortaya koydu ve şöyle bir tespit yaptı: Tedavisi mümkün olmayan hastalık yoktur, sadece tedavisi mümkün olmayan hastalar vardır. Siegel, aynı zamanda kuvvetli bir iyileştici güç ve koşulsuz sevgi olan umut hakkında yazmaya başladı. Umut, insanlara bağışıklık sistemlerinin en güçlü uyarıcısı olarak, doğal eczaneden iksirler sağlayabiliyordu.[14]

Plasebolar Antidepresanlardan Daha Etkili Oluyor

1980'lerin sonlarına doğru ortaya çıkan antidepresan bolluğu, 90'larda plaseboların gücüne olan saygıyı nihayet -hemen olmasa da- artırmaya başlamıştı. 1998'de, antidepresan ilaçlar

üzerine yapılan araştırmaların karşılıklı analizlerini yapan, o zamanlar Connecticut Üniversitesi öğretim üyesi olan psikolog Ph.D. Irving Kirsch, 2300'den fazla hastanın örneklem oluşturduğu, 19 adet rastlantısal iki bilinmeyenli klinik deneylerde, en fazla iyileşme sağlayanların antidepresan kullananlar değil, plasebo alanlar olduğunu ortaya koydu.[15]

Kirsch, Bilgi Edinme Yasası'nı kullanarak ilaç üreticilerinin, Gıda ve İlaç Yönetimi'ne bildirmek zorunda oldukları yayımlanmamış deneysel verilere erişim sağladı. Kirsch ve meslektaşları ikinci bir karşılaştırmalı analiz daha yaptılar. Bu defa, 1987-1999 yılları arasında reçetelerde en yaygın yazılan altı antidepresanın dördü hakkındaki 35 klinik deneyi ele almışlardı. Bu defa 5000'den fazla hastanın verilerine bakıyorlardı. Araştırmacılar, hastaların yüzde 81'inde plaseboların yine popüler antidepresanlar olan Prozac, Effexor, Serzone ve Paxil kadar işe yaradığını (en az onlar kadar) ortaya koyuyordu. Geri kalan vakaların çoğunda ise ilaç daha iyi bir performans göstermişti ama bunlardaki fayda o kadar azdı ki, istatistiksel olarak değersizdi. İlaç sadece şiddetli derecede depresyonlu hastalarda plasebodan daha etkili olabilmişti.

Birçok araştırmacının, emekleme devrindeki plaseboyu sifonu çekip ortadan kaldırmak istemesine rağmen, Krisch'in araştırması şaşırtıcı olmayan bir şekilde büyük bir gürültü kopardı. Bu gürültü, genellikle bu ilaçların plasebodan daha iyi olmadıkları gerçeğine odaklanıyordu. Halbuki deneylerdeki hastalar aslında antidepresanlarla daha iyi sonuçlar elde etmişlerdi. İlaçlar işe yarıyordu. Fakat plasebo alarak daha iyi olan hastalar da vardı. Kirsch'in çalışması antidepresanların başarısız olduğunu kanıtlamıyordu. Bardağın dolu tarafını gören bazı araştırmacılar ise, bu verilerin plaseboların başarısını gösterdiğine işaret ettiler.

Her şeyin ötesinde, bu deneyler, depresyondan kurtulabileceğinizi düşündüğünüz zaman en az ilaçlarla olduğu kadar bir iyileşme sağlayabileceğinize dair sağlam bir kanıt sunuyordu. Araştırma kapsamındaki, plaseboyla daha iyi olan insanlar, aslında kendi doğal antidepresanlarını yapmışlardı, tıpkı 70'lerde

Levine'nin 20 yaş dişini çektiren ve kendi ağrı kesicilerini kendileri üretmiş olan diş hastaları gibi. Kirsch'in üzerine ışık tuttuğu şey, doğal iyileşme bileşenlerimizi üretmek için bedenlerimizde kimyasal süreçleri devreye sokabilecek içsel bir zekanın varlığıydı. Depresyon deneylerinde plasebo alarak iyileşen insanların oranı zaman içinde, aktif bir ilaca verilen tepkiden daha fazla hale gelmeye başlaması zaten yeterince ilginçken; bazı araştırmacılar bunun halkın antidepresan ilaçlara karşı beklentilerinin fazlalaşmasına bağladılar, bu sayede bu bilinmeyenli deneylerde plaseboların etkileri de artıyordu.

Plasebonun Nörobiyolojisi

Nörobilimcilerin, bir plasebo uygulamasında nörokimyasal olarak neler olup bittiğine hassas bir gözle bakmak için gelişmiş beyin taramaları yapmaları artık sadece bir zaman meselesiydi. 2001 yılında parkinsonlu hastaların motor yeteneklerini, ilaç zannettikleri tuzlu su enjeksiyonuyla yeniden kazanmaları 1. bölümde aktarılmıştır- bunun iyi bir örneğini oluşturuyordu.[18] Plasebo araştırmalarının öncülerinden İtalyan araştırmacı M.D. Ph.D. Fabrizio Bendetti birkaç yıl sonra, Parkinson hastaları üzerinde benzer araştırmalar yapacak ve ilk defa plasebonun bireysel nöronlar üzerindeki etkisini göstermeyi başaracaktı.[19]

Onun araştırmaları, sadece parkinsonlu hastaların beklentilerinin nörobiyolojisinden oluşmuyordu, aynı zamanda klasik şartlanmanın nörobiyolojiyle nasıl çalıştığını da keşfetmeyi hedeflemişti. Bunu Adler'in yıllar önce midesi bulanan fareleriyle yaptıklarının ışığında gerçekleştirecekti. Deneylerden birinde, Benedetti araştırma dahilindeki deneklere, büyüme hormonlarını uyarıcı ve kortizol salgısını baskılayan sumatriptan ilacını verip sonradan hastaların bilgisi dışında, ilaçları plaseboyla değiştirdi. Hastaların beyin taramalarında, tıpkı sumatripan aldıklarında olduğu gibi, aynı yerlerde aydınlanmalar gözlemledi; bu beynin gerçekten de aynı maddeyi —bu vakada, büyüme hormonu— kendi kendine üretmekte olduğunu kanıtlıyordu.[20]

Aynı şey, diğer ilaç-plasebo kombinasyonları için de geçerliydi; bağışıklık sistemi hastalıkları, motor bozukluklar ve depreşyon gibi hastalıklara sahip deneklerin tedavi amacıyla başlangıçta aldıkları ilaçlarla beyinlerinde oluşan kimyasallar, aynı şekilde plaseboyla da oluşuyordu.[21] Aslında, Benedetti plaseboların ilaçlarla aynı yan etkilere neden olduğunu da gösterdi. Örneğin, narkotiklerin kullanıldığı bir plasebo araştırmasında, deneklerde görülen kısa ve kesik soluma plasebo alındığında da gözlenmişti çünkü plasebo etkisi uyuşturucunun psikolojik etkilerini nerdeyse aynen kopyalıyordu.[22]

Aslını sorarsanız, bedenlerimiz, gerçekten de, bizleri acıdan koruyan, derin bir şekilde uyumamıza yardım eden, bağışıklık sistemimizi güçlendiren, bize keyif veren ve hatta bizi aşık olmaya iten iyileştirici biyolojik kimyasalları üretebilme yeteneklerine sahiptir. Bir an için şöyle düşünün: Bu özgün kimyasalları üretmek üzere, yaşamlarımızın belli bir noktasında belli bir gen zaten ifade edilmiş bir haldeyse (açıksa) o gen aktif durumdadır. Fakat onları bazı gerginlik ya da hastalıklardan sonra bedenimiz üretmeyi durdurup o geni kapatabilir. Ancak bir kez o gen bedenimizde tanımlandıysa ona tekrar dönmemiz mümkün olabilir. Çünkü bedenlerimiz zaten bunu nasıl yapacağını önceki deneyimlerinden biliyordur. (Bunun kanıtlarını görmeye hazır olun.)

O halde, gelin şimdi bu nasıl oluyor ona bakalım. Nörolojik araştırmalar gerçekten de çok dikkat çekici bir şeye işaret ediyor: Eğer biri hep aynı maddeyi almaya devam ederse beyni aynı döngüleri işletip durur. Aslında, beyin bu maddenin ne yaptığını hafızasına kaydetmektedir. İnsanlar deneyimlerine dayanarak, belli bir hapın ya da enjeksiyonun yarattığı bir içsel değişikle kolayca şartlanabilirler. Bu tür şartlanma nedeniyle, bir insan bir plasebo aldığında, ilaç aldığı zaman çalışan devreler yine çalışmaya başlar. Yani plasebo olan bir hap ya da enjeksiyon, anı bedendeki hormonal bir değişiklikle ilgili bilinçaltı bir program yaratır ve bu program otomatik olarak bedene o ilaçla ilgili kimyasalları üretmesi için sinyaller gönderir. Ne harika değil mi?

Benedetti'nin araştırmaları bir başka konuyu daha netleştirmiştir: Farklı amaçlar doğrultusunda en iyi sonuçları verebilen farklı plasebo tedavileri olabilir. Örneğin, sumatriptan araştırmasında, başlangıçta sözel telkinler yapıldığında, plasebonun büyüme hormonu üretimi üzerinde etkisi olmayabiliyordu. Plaseboların, hormonların salgılaması ya da bağışıklık sisteminin işlevselliğinde dönüşümler yaratmak gibi birbiriyle ilişkili anılar vasıtasıyla, bilinçdışı fizyolojik etkilerde bulunabilmesi için, şartlanmanın sonuçlar üretmiş olması gerekir. Oysa plaseboları daha bilinçli tepkileri değiştirmede kullanmak için, sadece basit bir telkin ya da bir beklenti bile yetebilir. İşte bu nedenle, Benedetti'ye göre sadece bir plasebo etkisinden söz edemeyiz, onlardan birkaç tane vardır.

2010 yılında Harvard'dan D.O.M. Ted Kaptchuk liderliğinde gerçekleştirilen bir pilot araştırma, plasebo araştırmalarında yeni bir dönüm noktası oldu. Bu araştırma, plaseboların *insanların plasebo aldıklarını bildiği zaman bile* işe yaradığını göstermişti.[23] Çalışmada, Kaptchuk ve meslektaşları ,40 yaşındaki huzursuz bağırsak sendromlu (IBS) hastalara plasebo verdiler. Her hastaya açık bir şekilde "plasebo hapları" olarak etiketlenen şişeler verildi ve onlara "Şeker hapları gibi etkisiz bir maddeden üretilmiş olan bu plasebo hapları, klinik araştırmalarda IBS semptomları üzerinde zihin-beden ve öz-iyileştirme süreçleri sayesinde önemli iyileşmelere yol açmıştır." dendi. Bir kontrol grubu olarak hizmet edecek, yine 40 yaşındaki ikinci bir IBS'li hasta grubuna ise hiçbir hap verilmedi.

Üç hafta sonra, plaseboları alan gruptaki deneklerin semptomları tedavi edilmeyen gruptakilere göre iki katı kadar azaldı. Kaptchuk, bu farkın en iyi gerçek IBS ilaçlarıyla karşılaştırılabilecek düzeyde bir fark olduğunu not etmişti. Bu hastalar kendilerini iyileşmek için kandırmamışlardı. Onlar, herhangi bir ilaç almadıklarını tam olarak biliyorlardı ve plaseboların semptomlarını iyileştirebilecekleri kendilerine söylenince, nedenden bağımsız olarak sonuca inanmışlar ve bedenleri bunu yapmak üzere etkilenmişti.

Bu arada, tavırlar, algılar ve inançların etkilerini inceleyen araştırmalar da paralel bir ray üzerinde şimdiki zihin-beden araştırmaları olarak ilerliyordu. Bu araştırmalar egzersizin fiziksel faydalarının inançla etkilenebileceğini de ortaya koyuyordu. 2007 yılında Harvard psikologları Ph.D. Alia Crum ve Ph. D. Ellen Langer'in 84 adet otel hizmetlisi arasında yaptığı araştırma bunun mükemmel bir örneğini sergiliyordu.[24]

Araştırmada, hizmetlilerin hiçbiri yapmakta oldukları işin Surgeon Generals'in günlük sağlıklı egzersiz süresini (30 dk.) aşan bir iş olduğunu bilmiyordu. Aslında, kadınların yüzde 67'si araştırmacılara düzenli egzersiz yapmadıklarını söylemişti ve yüzde 37'si de hiç egzersiz yapmadığını bildirmişti. Başlangıçtaki bu değerlendirmeden sonra, Crum ve Langer hizmetlileri iki gruba ayırmıştı. İlk gruba, öncelikle çeşitli faaliyetlerin ne kadar kalori yakmaya neden olduğu ve sonra da iş faaliyetleri esnasında zaten yeterli egzersizden çok daha fazlasını yapmakta oldukları söylendi. İkinci gruba hiçbir bilgi verilmedi (Onlar birinci grupla farklı otellerde çalışıyorlardı ve böylece diğer hizmetlilerden bu konuda bilgi alamazlardı.)

Bir ay sonra araştırmacılar; iş dışında hiçbir ilave egzersiz yapmamış ya da beslenme alışkanlıklarında bir değişikliğe gitmemiş olan ilk gruptakilerin, ortalama bir kilo vermiş olduklarını ölçtüler. İlk gruptakilerin bedenlerindeki yağ oranı azalmıştı ve sistolik kan basınçları 10 puan kadar azalmıştı. İlk grup gibi aynı işi yapan diğer grup üyelerinde ise, kelimenin tam anlamıyla bir değişiklik gözlenmemişti.

Bu, Quebec'te daha önce yapılmış bir araştırmanın sonuçlarıyla uyum içindeydi. O araştırmada, 48 yetişkin on haftalık bir aerobik egzersiz programına katılmıştı. (Her hafta 90 dakikalık egzersiz oturumlarına katılıyorlardı.)[25] Grup ikiye ayrılmıştı. Araştırmacılar; grubun bir yarısına, kendilerinin bir deneyde test denekleri olacaklarını, bu araştırmanın onların hem aerobik yeteneklerini, hem de psikolojik esenliklerini daha iyi bir konuma taşımayı hedeflediğini söylemişlerdi. Grubun ikinci yarısına ise aerobik yapmanın fiziksel faydalarından bahsedildi. On haftanın sonunda araştırmacılar; her iki grubun da ae-

robik kapasitelerinin arttığını gördüler, fakat kontrol grubunda olmayanlarda aynı zamanda kendine güven duygusunda (esenlikle ilgili bir ölçüt) büyük bir patlama olduğu anlaşıldı.

Bu araştırmaların gösterdiği gibi, farkındalığımız bedenlerimiz ve sağlığımız üzerinde tek başına bile önemli bir fiziksel etkiye sahiptir. Öğrendiğimiz şey, deneyimleyeceğimiz şeyin dilidir ve istemlerimizi etkileyen şeylere sunulan açıklamalara nasıl anlam yükleyeceğimizdir. Ve yaptığımız şeylerin ardında daha büyük bir istem olduğunda doğal olarak daha iyi sonuçlar alırız.

Kısacası, "ne" ve "niçin" olduğunu ne kadar çok öğrenirseniz "nasıl" daha etkili olabilmektedir. (Bu kitabın sizin için bunu başaracağını umuyorum; ne yaptığınızı ve neden yaptığınızı ne kadar iyi bilirseniz, o kadar iyi sonuçlar elde edeceksiniz.)

Bir yandan da, Cincinnati Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre, daha ince faktörlere, yani ilacın rengi, aldığımız hapların miktarı gibi şeylere bile anlam yükleriz. Bu araştırmada, araştırmacılar 57 tıp öğrencisine bir ya da iki pembe kapsül verdiler -hepsi de etkisiz maddeler içeriyordu- ama öğrencilere pembe olanların uyarıcılar ve mavi olanların da yatıştırıcılar olduğu söylendi.[26] Araştırmacılar, sonuçları "İki kapsülden biri dikkat çekici bir şekilde diğerinden daha fazla değişiklik üretti ve mavi kapsüller pembe kapsüllere göre daha fazla yatıştırıcı etkilerle ilişkilendirildi." şeklinde rapor ettiler. Gerçekten de, öğrenciler mavi hapları yatıştırıcılar olarak pembe haplardan iki buçuk kat daha fazla etkili bulmuşlardı. Halbuki bütün haplar plaseboydu.

Daha yakın dönemde yapılan bir araştırma, inanç ve algıların standartlaşmış testler üzerindeki zihinsel performansı nasıl etkileyebileceğini göstermiştir. Kanada'da 2006 yılında yapılan bir araştırmada, 220 kadın öğrencinin sahte bir araştırma raporu okumaları sağlandı, bu raporda erkeklerin matematikteki performanslarının yüzde 5 oranında daha avantajlı olduğu ileri sürülüyordu.[27] Grup ikiye bölünmüştü, bunlardan biri geçenlerde keşfedilen genetik faktörlere göre böyle bir avantajın olduğunu okumuştu ve diğer grup da bu avantajın öğret-

menlerin ilkokullarda stereotip kız ve oğlanlar yetiştirmesinden kaynaklandığını okudular. Sonra, deneklere bir matematik testi yapıldı. Erkeklerin genetik avantajlarının olduğunu okumuş olan grup bu avantajların okullardaki stereotip yetiştirme tarzından olduğunu okuyanlardan daha başarısız oldu. Diğer ifadeyle, onlar önceden dezavantajlarının kaçınılmaz olduğunu düşündüklerinde gerçekten de bir dezavantajları varmış gibi performans gösteriyorlardı.

Afrika kökenli Amerikalı öğrenciler arasında yapılan benzer bir araştırma, Akademik Yetenek Testlerinde (SAT) tarihsel olarak sözcük dağarcığı, okuma ve matematik testlerinde beyazlardan daha düşük skorlar elde eden bu kesim açısından sosyoekonomik sınıfsal farklılıkların bile bir faktör olmadığını göstermiştir. Aslında, aynı yaş gruplarına yönelik standart testlerde siyahi öğrenciler beyaz öğrencilerden ortalama yüzde 70 ile 80 arasında daha düşük skorlar elde etmektedirler.[28] Standford Üniversitesi'nden psikolog Ph.D. Claude Steele, bu etkiyi "stereotip tehdidi" adını verdiği etkiyle açıklamıştır. Onun araştırmaları, kendi skorlarının stere otip ışığı altında değerlendirileceğine inanan, negatif olarak stereotip olan gruba ait öğrencilerin; böyle bir baskıyı üzerinde hissetmeyenlerden daha düşük skorlar elde ettiklerini göstermiştir.

Steele'nin, Ph.D. Joshua Aronson ile birlikte icra ettiği bir mihenk taşı oluşturan araştırmasında, araştırmacılar Standford'daki ikinci sınıf öğrencilerini bir seri sözel mantık sorusundan oluşan teste sokmuşlardır. Bazı öğrencilere siyahların beyazlardan daha düşük skorlar elde ettikleri şeklinde stereotip ön dolduruş yapılmış ve girecekleri testin onların kavrama yeteneklerini ölçmek üzere tasarlandığını söylemişlerdir. Diğerlerine ise testin sadece önemli bir araştırmada kullanılacağı söylenmiştir. Stereotip ön dolduruşu yapılan gruptaki siyahlar, benzer skorlar elde eden beyazlara göre daha düşük skorlar elde ederlerken, stereotip ön dolduruşu yapılmayan grupta siyahlar ve beyazlar benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Bu ön dolduruşun kritik bir fark yarattığını kanıtlamaktadır.

Ön dolduruş (*priming*), çevremizdeki herhangi biri, bir yer ya da bir şeyin, örneğin bir testin, beyinlerimizdeki bağlantıları türlü ilişkilerle tetiklemesi (örneğin testte siyahların beyazlardan daha düşük skor yapacaklarını düşünen biri) ve bizi ne yaptığımızı bilmeden belli şekillerde davranmaya itmesidir (yüksek skorlar alamamak). İşte buna "ön dolduruş" denilmektedir, çünkü o da tıpkı bir pompa gibi işler. Bir pompa sisteminde pompanın suyu itmesi için önceden su sağlamanız gerekir. İşte bu örnekte de, diğerlerinin siyahi öğrencilerin beyazlardan daha düşük skor yapacağı fikri ya da inancı, tıpkı sistemin içindeki su gibi önceden yerleştirilmiştir. O böylece hep oradadır. Bir sistemi uyarmak istediğinizde (pompanın sapını tuttuğunuzda ya da teste girdiğinizde), tüm bu ilişkili düşünceler, tavırlar ya da duygular bir araya gelir ve sistemden beklediğiniz sonucu alırsınız. Bu pompa vakasında sudur, testte ise düşük test skorlarıdır.

Bunu bir an için düşünün. Ön dolduruşlardan kaynaklanan çoğu otomatik davranış, bilinçdışı ya da bilinçaltı programlar tarafından üretilir. Bu programların çoğu bölümü, bizim farkındalığımızın arkasındaki sahnelerde yazılır. O zaman bizler bütün gün bilinçsiz bir şekilde davranışlar için önceden doldurulmuş halde miyizdir, üstelik bundan haberimiz bile olmadan?

Steele bu etkiyi diğer stereotip gruplarla da kopyalamıştır. Steele bir grup beyaz ve matematikte güçlü olan Asyalı adamı matematik testine sokmuştur ve grup içindeki beyaz adamlara, Asyalıların testlerde beyazlardan biraz daha iyi olduklarını söylemiştir ve onlar gerçekten de kontrol grubundaki beyaz adamlar kadar iyi sonuçlar elde edememişlerdir. Steele'nin deneyleri güçlü kadın matematik öğrencileri arasında da benzer sonuçlara işaret etmiştir. Yine, öğrencilerin kendilerinin daha düşük değerlendirilecekleri şeklindeki bilinçdışı beklentileri sonucunda, onlar gerçekte de daha düşük skor elde etmişlerdir.

O zaman, Steele'nin araştırmalarının ardında çok daha derin ve büyük bir anlam vardır: Bizler kendimiz hakkında bir şeylere inandırılarak şartlandırılırsak ve programlandığımız şey, diğer insanların hakkımızdaki düşünceleri olursa, bu per-

formansımızı etkiler ve başarımızı belirler. Aynı şey plasebolar için de söylenebilir: Bir hapı aldığımız zaman ne olacağına inanıyorsak ve etrafımızdaki insanların -doktorlar da dahil- bizden ne yapmamızı beklediğini düşünüyorsak, bu bedenlerimizin haplara olan tepkilerini de etkiler. Birçok ilaç hatta ameliyatlar acaba gerçekten de bizler defalarca önceden doldurulmuş olduğumuzdan, eğitildiğimizden ve şartlandırıldığımızdan dolayı onların etkilerine inandığımız için mi işe yaramaktadır; yani plasebo etkisi olmasa, bu ilaçlar acaba hiç de işe yaramayacaklar mıydı?

Kendi Kendinizin Plasebosu Olabilir Misiniz?

Toledo Üniversitesi'nin son dönemde yaptığı iki araştırma zihnin tek başına birinin algılarını ve deneyimlerini nasıl belirleyebildiğine dair, en iyi örneklerden birini sergiler.[30] Onlar her araştırma için, bir grup sağlıklı gönüllüyü, kendilerine verilen bir formdaki sorulara verdikleri yanıtlara göre iyimserler ve kötümserler olmak üzere iki kategoriye ayırdılar. İlk araştırmada, deneklere bir plasebo verdiler fakat onlara onun kendilerini iyi hissettirmeyecek olan bir ilaç olduğunu söylediler. Kötümserler bu haplara iyimserlerden daha güçlü negatif tepkiler verdiler. İkinci araştırmada araştırmacılar, deneklere yine plasebo verdiler fakat onlara bu ilacın daha iyi uyumalarını sağlayacağını söylediler. İyimserler kötümserlere göre çok daha iyi uyuduklarını söylediler.

Dolayısıyla, iyimserler kendilerini daha iyi hissettirecek telkinlere daha pozitif tepkiler verdiler çünkü onların umutları en iyi gelecek senaryosuna göre önceden doldurulmuştu. Kötümserler ise, kendilerini daha kötü hissettirecek negatif telkinlere karşı iyimserlerden daha fazla olumsuz tepkiler verdiler, çünkü onlar da bilinçli ya da bilinçsiz en kötü sonucu bekliyorlardı. İyimserler kendilerini iyi uyutacak kimyasalları, bilinçdışı bir şekilde üretiyor gibiydiler; kötümserler ise bilinçdışı bir şekilde kendilerini kötü hissettirecek maddeleri üretiyorlardı.

Diğer bir deyişle, tam olarak aynı çevre koşulları içinde, pozitif zihinsel yapıya sahip olanlar yaratıcı pozitif durumlar yaratmaya eğilim gösterirlerken, negatif zihinsel yapıya sahip olanlar da negatif durumlar yaratmaya eğilimlidirler. Bu bizlerin hür iradeli, bireysel, biyolojik mühendisliğimizin bir mucizesidir.

Plasebo etkisiyle gerçekleşen tıbbi iyileşmelerin sayısını tam olarak bilmesek de (Beecher'in 1955'teki makalesinde o, bu oranı yüzde 35 olarak vermiştir fakat günümüzün modern araştırmaları bunun yüzde 10 ile yüzde 100 arasında bir yerlerde olduğunu göstermektedir[31]), genel olarak bu sayının çok büyük boyutlarda olduğu kesindir. Bunlara bakarak, kendimize, *hastalıkların ne kadarının negatif düşüncelerin nocebo etkisinden kaynaklandığını* sorabiliriz. Psikolojideki son bilimsel araştırmalar, düşüncelerimizin yaklaşık yüzde 70'inin olumsuzluklar ve isteksizliklerden oluştuğunu, bilinçdışı bir şekilde nocebo etkisiyle oluşan hastalıkların sayısının gerçekten de etkileyici miktarlarda olabileceğini tahmin etmektedir —tahminimizden kesinlikle daha fazla.-[32] Bilinmeyen nedenlerle ortaya çıkan o kadar çok zihinsel ve duygusal sağlık koşulları varken bu fikir daha bir anlam kazanmaktadır.

İnanılmaz görünse de zihniniz işte bu kadar güçlü olabilir, geçen birkaç on yıldaki araştırmalar bunu çok net ortaya koymuştur: Düşündüğünüz şey, deneyimlediğiniz şeydir ve iş sağlık konusuna gelince, o bedeninizin içindeki ilaç kataloglarını düşüncelerinizle hassas bir şekilde eşleştirmektedir. Bu mucizevi eczane, bedeninizde zaten doğal olarak var olan şifa verici molekülleri devreye sokar; farklı bileşikleri istendiği sayıda farklı durumlar için farklı etkilerde bulunmak üzere hazırlar. Elbette bu bazı soruların belirmesine neden olur: Bunu nasıl yapıyoruz?

Şimdi gelecek olan bölümler, tüm bunların biyolojik bir seviyede nasıl geliştiğini ve böylece bu doğuştan sahip olduğunuz bu yeteneği bilinçli ve isteğe bağlı bir şekilde deneyimlemek, istediğiniz sağlık ve yaşamı yaratma yolunda nasıl kullanabileceğinizi anlamaya yöneliktir.

Bölüm III

Beyindeki Plasebo Etkisi

Önceki kitabım *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak*'ı okumuşsanız, bu bölümün büyük bölümünün oradaki materyali yeniden gözden geçirdiğini göreceksiniz. Daha önce okuduğunuz için bu konudaki bilgilerinizin yeterli olduğunu hissediyorsanız, o zaman bu bölümü atlayabilir ya da hızla üzerinden geçebilirsiniz. Ama şüpheniz varsa, bu bölümü okumanızı öneririm çünkü burada sunulan şeyi anlamanız bundan sonraki bölümleri anlamanız için mutlaka gerekiyor.

Geçen iki bölümdeki hikâyelerin göz önüne serdiği gibi, varoluşumuzu gerçekten değiştirdiğimiz zaman, bedenlerimiz yeni bir zihne tepki vermektedir ve varoluşumuzu değiştirmek düşüncelerimizi değiştirmekle başlamaktadır. Bizler devasa bir ön beyne sahibiz. Bir insan olmanın ayrıcalığı düşüncelerimizi her şeyden fazla gerçek kılabilmemizdir ve plasebonun çalışma şekli de işte böyledir. Süreçlerin nasıl işlediğini görmek için, üç temel unsuru gözden geçirmek gerekiyor: *şartlanma, beklenti* ve *anlamlandırma*. Göreceğiniz gibi, bu üç kavramın hepsi de plasebo etkisinin oluşmasında bir orkestra gibi birlikte çalışırlar.

İlk unsur olan şartlanmayı, önceki bölümde Pavlov'u irdeleyerek açıklamıştım. Özetlemek gerekirse, şartlanma geçmişteki bir anının (ör. bir aspirin almak) fizyolojik bir değişimle ilişkilendirilmesiydi (başağrısından kurtulmak gibi), çünkü biz bunu defalarca deneyimlemişizdir. Bunu bir de şöyle düşünün: Başınızın ağrıdığını hissediyorsanız, içsel ortamınızda bir fizyolojik değişimin farkında olmanız da şarttır (ağrı hissediyorsunuz). Bu durumda yapacağınız bir sonraki şey dış çevrenizde içsel ortamınızda değişiklik yaratacak olan bir şeyler (bu vakada aspirin diyebiliriz) aramak olacaktır. Şimdi, o andaki içsel durumunuz (ağrı içinde olmak) sizi, geçmişteki bazı seçimleriniz, edimleriniz veya dış gerçekliğiniz ile hislerinizi

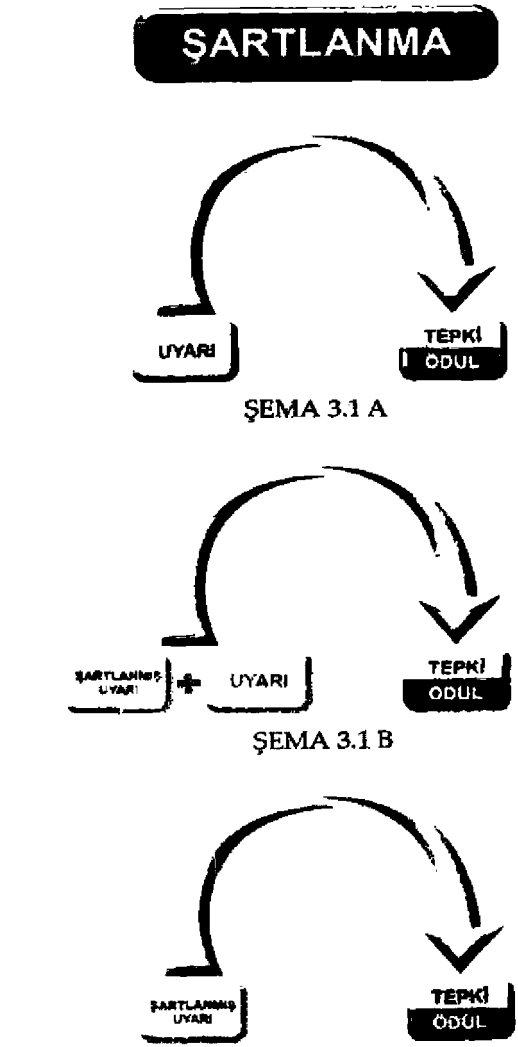
değiştiren bazı deneyimlerinizi (aspirin almak ve rahatlamak) düşünmenize yönlendirmektedir.

Bundan dolayı, dış ortamdan gelen bir uyarı ya da ipucu, size özel bir deneyim yaratmış olan aspirini anımsatacaktır. Bu deneyim psikolojik bir tepki ya da ödül ürettiği zaman, o içsel ortamımızda değişikliğe yol açar. İçsel ortamınızda değişikliği fark ettiğiniz anda, dikkatiniz bu değişime neden olan dış ortamınıza yönelir. Dışınızdaki bir şeyin içinizdeki bir şeyi değiştirmekte olduğu bu olay *ilişkili anı* diye anılır.

Süreci defalarca tekrar edecek olursak, dış uyarıcıyla olan ilişki öyle güçlenmeye başlar ki aspirinin yerine ona benzeyen bir şekeri hap diye alsak, o bile otomatik olarak bir içsel tepkiye neden olur (başağrısını dindirir). Bu plasebonun çalışma biçimlerinden biridir. Şema 3.1A, Şema 3.1B ve Şema 3.1C işte bu şartlanma süreçlerini canlandırmaktadır.

İkinci unsur olan *beklenti*, belli sonuçlarla karşılaşacağımıza dair akıl yürütmeler yaptığımızda oyuna katılır. Bundan dolayı, örneğin, kronik artrit ağrılarına sahipsek ve doktor bize yeni bir ilaç vermişse, heyecan ve inançla bu ilacı aldığımızda farklı bir şeyler olacağını söylemişse, aslında, doktorumuzun yaptığı şey bizim etkilenebilirlik seviyemizi etkilemek olmuştur.

Bir kez daha duyarlı olmaya başladığımızda, doğal olarak dışımızdaki farklı seçim olasılıklarını (ağrıdan kurtulmuş olmak) bir şeylerle (yeni bir ilacı) ilişkilendiririz. Zihinlerimizdeki farklı bir gelecek potansiyelini, umudunu ve beklentisini seçeriz ve farklı bir sonuç elde edeceğimiz beklentisine gireriz. Duygusal olarak kabullenir ve sonra seçmiş olduğumuz yeni sonucu benimseriz. Duygularımızın yoğunluğu yeterli büyüklükteyse, beyinlerimiz ve bedenlerimiz, ağrılardan kurtulmuş haldeki yeni varlık durumumuzu hayal eder. Sonra gerçek olay, yani bizi yeni bir varlık haline sokan değişim, gerçekleşir. Beyin ve beden aynı hale gelir.



ŞEMA 3.1 A

ŞEMA 3.1 B

ŞEMA 3.1 C

3.1A'da, bir uyaran, tepki ve ödül denen fizyolojik bir değişim üretiyor. Şema 3.1B, uyaranı yeterince tekrarlayarak şartladığınızda, onun tepki üretmeye devam edeceğini gösteriyor. Şema 3.1C'de ise uyaran kaldırılıp yerine şartlı uyaran –plasebo gibi– getirildiğinde, aynı psikolojik tepkinin alındığını gösteriyor.

Sonuç olarak, beynimiz varlık durumumuz değişmiş gibi aynı nöral devreleri çalıştırır, (ilacın ağrıyı iyileştirmesi gibi) bedenin içine benzer kimyasalları salar. O zaman beklentimiz (ağrımızın dinmesi) gerçek olur çünkü beyin ve beden, içsel ortamımızı değiştirmek üzere mükemmel bir eczane yaratmıştır. Şimdi yeni bir varlık durumundayızdır. Bu zihin ve bedenin bir olarak çalışmasıdır. İşte bu kadar güçlüyüzdür.

Anlamlandırmak, üçüncü unsurdur. Bir plasebonun çalışması için, yeni bir eyleme yeni bir anlam veririz, o zaman onun ardına bir istem koyarız. Diğer bir deyişle, yeni bir şey öğrendiğimiz zaman, onu zihnimizin daha bilinçli bir yerine koyarız; ona amaç dolu bir enerji katarız. Böylece, örneğin, önceki bölümdeki otel hizmetlileri araştırmasında, hizmetliler her gün işi gereği ne kadar egzersiz yaptıklarını, egzersiz yapmanın faydaları kadar iyi anladıklarında, bu eylemlere daha fazla anlam katarlar. Onlar artık sadece süpürmüyor, silmiyor ya da paspas yapmıyorlardır. Araştırmacılar onları egzersizin faydaları konusunda eğittikten sonra, hizmetlilerin istemi ya da amacı artık sadece işlerini tamamlamaktan ibaret olmaz, onlar aynı zamanda egzersiz yapmak ve daha sağlıklı olmak için de çalışırlar.

Kontrol grubunun üyeleri görevlerine böyle bir anlam katamazlar çünkü onlar yaptıkları işin sağlıkları için faydalı olduğunu bilmezler, bu nedenle de aynı şeyleri yaptıkları halde aynı faydaları görmezler.

Plasebo da aynı yolla çalışır. Belli bir madde, süreç ya da ameliyat hakkında ne kadar eğitim alıp ona inanırsanız, onun işe yarama oranı o kadar artar. O zaman sağlığınızı geliştirme ve daha iyi olma konusundaki düşüncelere vereceğiniz tepkilerle daha büyük bir şans yakalarsınız. Diğer bir deyişle, dış ortamınızdaki kişiler, yerler ya da şeylerle yaşadığınız bir deneyime ne kadar anlam yüklerseniz, içsel durumunuzu sadece düşünerek değiştirmede o kadar başarılı olursunuz. Ek olarak, sağlığınızla ilgili yeni bir sonucu -örneğin yapmakta olduğunuz şeyin olası ödülleri hakkında eğitilmiş olduğunuzdan- ne kadar fazla kabullenirseniz, zihninizde yaratmakta olduğunuz

model ne kadar net olursa beyninize o kadar ön-doldurma yapmış olursunuz ve bedeniniz de bunu tam olarak kopya eder. Daha basit bir ifadeyle, nedene ne kadar inanırsanız, etki de o kadar iyi olur.

Plasebo: Düşüncelerin Anatomisi

Plasebo etkisi, bir düşüncenin fizyolojiyi değiştirebileceği bir faktörse —onu madde üzerindeki zihin diye anabiliriz— o zaman düşüncelerimizi kontrol etmemiz ve onların beynimiz ve bedenimizle karşılıklı etkileşimlerine bir bakmamız gerekir. Gelin önce bireysel güncel düşünceleri ele alalım.

Bizler alışkanlıkların yaratıklarıyız. Bir günde 60 bin ile 70 bin arasında şey düşünürüz[1] ve bunların yüzde 90'ı bir gün önce düşündüğümüz şeylerin aynısıdır. Her gün hep yatağın aynı tarafından kalkar, aynı rutinle banyoya gideriz; saçlarımızı hep aynı şekilde tarar, aynı sandalyeye oturur ve aynı kahvaltıyı edip bardağı aynı elimizle tutarız. Aynı güzergahı kullanarak aynı işe gideriz ve orada iyi tanıdığımız insanların arasında (aynı duygusal butonlara basan) aynı şeyleri yaparız. Sonra aceleyle eve gideriz ve akşam yemeğimizi yiyip aynı uyku zamanı rutiniyle dişimizi fırçalayıp aynı saatte yatağa gider ve ertesi gün aynı şeyleri tekrar ederiz.

Bu söylediklerim, size yaşamlarınızın büyük bölümü sanki otomatik pilota bağlıymış gibi hissettirmiş olabilir. Ama olan şey de zaten budur. Aynı şeyleri *düşünmek* bizi aynı *seçimlere* yönlendirir. Aynı *seçimleri* yapmak aynı *davranışları* sergilemeye yol açar. Aynı *deneyimleri* yaratmak bizi aynı *duyguları* üretmeye yönlendirir ve bu aynı *duygular*, yine aynı *düşünceleri* üretir. Şema 3.2'yi inceleyin ve aynı düşüncelerin nasıl geleneksel olarak aynı gerçekliği yarattığını takip edin.

ŞEMA 3.2

Aynı gerçekliği sadece düşünerek nasıl yaratıyoruz?

Bu bilinçli ya da bilinçsiz süreçlerin bir sonucu olarak, biyolojiniz de aynı kalır. Beyniniz ya da bedeniniz değişmez, çünkü onlar aynı şeyleri düşünüp aynı duyguları sergilemektedir. Gizliden gizliye yaşamınızın değişmesini umut etseniz bile bu böyle devam eder gider. Hep aynı beyinsel devreleri aktive eden, aynı beyin kimyası üreten ve beden kimyanızı da hep aynı şekilde etkileyen, aynı beyinsel aktiviteleri üretirsiniz. Aynı beyin kimyası aynı genlere aynı yollardan sinyaller gönderir. Aynı ifadeler, aynı hücresel blokları inşa eden ve bedeni aynı halde tutan, aynı proteinleri üretir (sonra proteinleri daha detaylı irdeleyeceğim). Bu protein ifadeleri yaşamınızın ya da sağlığınızın ifadesi olduğundan, yaşamınız ve sağlığınız da aynı kalır.

Şimdi yaşamınızı bir an için gözden geçirin. Bu sizin için ne anlama geliyor? Dünkü düşüncelerinizi bugün de aynen düşünüyorsanız, o zaman de mutlak biçimde aynı seçimleri yapıyorsunuz demektir. Bugünkü, bu aynı seçimler yarın da aynı davranışlara yol açacaktır. Yarınki alışkanlık edindiğiniz aynı davranışlar, gelecekteki aynı deneyimleri yaratacaktır. Gelecekteki gerçekliğinizde yaşayacağınız aynı olaylar, her defasında aynı öngörülebilir duyguları yaratacaktır. Dününüz, bugününüz olacak ve böylece de aslında geçmişiniz geleceğiniz olacaktır.

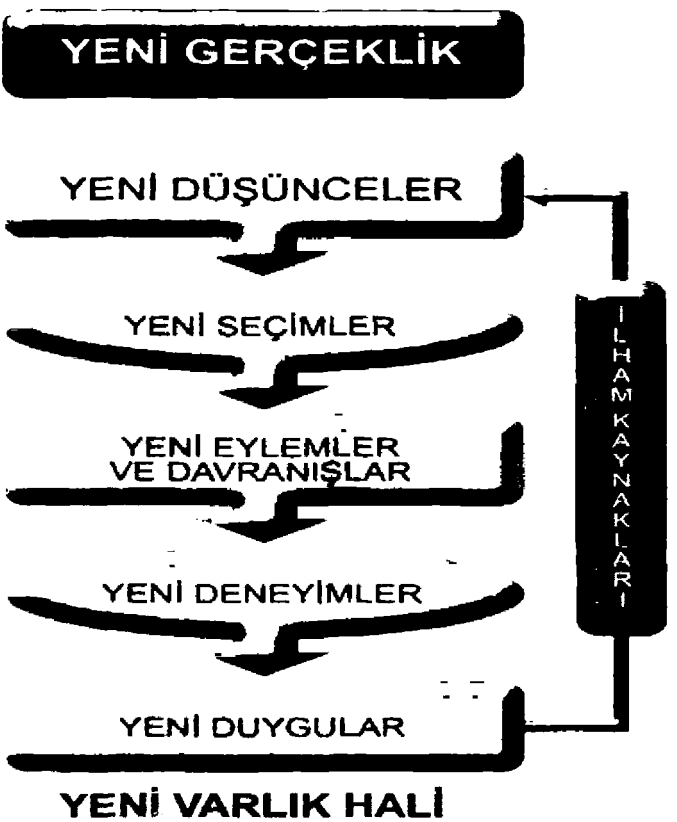
Bu noktaya kadar benle aynı fikirdeyseniz, o zaman anlattığım şey tam olarak "siz"sinizdir; o sizin kimliğiniz ya da kişiliğinizdir. O sizin varlık halinizdir ve o rahat, çaba gerektirmeyen, otomatik bir süreçtir. O, dürüstçe ifade edersek geçmişinde yaşayan sizsinizdir. İsteminize bağlı olmayan bu süreçleri her gün temelde (çünkü sabah uyanırsınız ve güncel "siz"e ait duyguları anımsayıp onun beklentileri içine giriverirsiniz) sürdürmeye devam ederseniz, zaman içinde bu tanıdık varlık haliniz, sizi, "siz" olduğunu düşündüğünüz tanıdık duygulara taşımak üzere, aynı düşüncelere sürükleyip aynı otomatik seçim döngüleri, davranışlar ve deneyimlerle karşı karşıya bırakacaktır. İşte bu nedenle bizle ilgili her şey de aynı kalacaktır.

Madem bu kişiliğinizdir, o zaman *kişiliğiniz bireysel gerçekliğinizi yaratır.* Bu kadar basittir. Kişiliğiniz *düşünceleriniz, eylemleriniz* ve *duygularınız* tarafından oluşur. Bu yüzden, hali hazırda bu sayfayı okumakta olan kişiliğiniz sizin yaşam diye andığınız var olan bireysel gerçekliğinizi yaratmıştır. Bu, yeni bir bireysel gerçeklik —yeni bir yaşam— yaratmak istemeniz durumunda, düşüncelerinizi kontrol etmeniz ya da düşüncelerinizi nasıl değiştireceğiniz üzerine kafa yormanız gerektiğini gösterir. Ay-nı deneyimleri yaşamak için, aynı seçimleri yapmakta olduğunuzu fark etmeli, bilinçdışı davranışlarınızın bilincine varmalı, sonra yeni seçimler yapmalı, yeni edimlerde bulunmalı ve yeni deneyimler yaratmalısınız. Şema 3.3 bireysel gerçekliğinizin kişiliğinizden nasıl etkilendiğini gösteriyor.

ŞEMA 3.3

Kişiliğiniz; düşünceleriniz, eylemleriniz ve duygularınızdan oluşur. O varlık halinizdir. Bundan dolayı, aynı düşünceler, eylemler ve duygular sizi hep aynı geçmiş bireysel gerçekliğinize mahkum eder. Bununla beraber, birey olarak yeni düşünceler, edimler ve duygulara kucak açtığınız zaman kaçınılmaz olarak geleceğinizde yeni bir bireysel gerçeklik yaratmış olursunuz.

Hafızanızda yer eden ve günlük temelde yaşamakta olduğunuz bu duyguları gözlemlemeli ve onlara dikkatinizi vermelisiniz ve bu duygular doğrultusunda tekrar tekrar aynı şeyleri yaşamayı sevip sevmediğinize karar vermelisiniz. Göreceğiniz gibi, çoğu insan aynı eski kişilikten yeni bir bireysel gerçeklik yaratmaya çalışmaktadır ve bu işe yaramamaktadır. Yaşamınızı değiştirebilmeniz için, kelimenin tam anlamıyla başka biri olmanız gerekir. Bu süreçleri destekleyen bazı sağlam bilimsel gelişmelere hep açık olun. Şema 3.4' e bir göz atın ve oradaki dizilimi inceleyin.



ŞEMA 3.4

Yeni bir gerçekliği sadece düşünerek nasıl yaratabiliriz?

Şimdi bu modeli anlamış bulunuyorsanız, o halde yeni düşüncelerin yeni seçimlere ve yeni davranışların da yeni deneyimlere yol açacağını kabul ediyorsunuz demektir. Yeni deneyimlerin yeni duygular üretmesi gerekir ve yeni duygular da yeni yollarla düşünmek için ilham kaynağı olur. İşte buna "evrim" denir. Bireysel gerçekliğinizin ve biyolojinizin —beyinsel döngüleriniz, içsel kimyanız, genetik ifadeleriniz ve nihai olarak da sağlığınız— bu yeni kişiliğin bir sonucu olarak, yeni bir varlık haline dönüşmesi gerekir. Burada her şeyin bir düşünceyle başladığı görünmektedir.

Beynin Çalışma Şekline Hızlı Bir Bakış

Bu noktaya kadar beyin devreleri, nöral ağlar, beyin kimyası ve genetik ifadeler gibi terimlerden, onların anlamlarına fazla girmeden, kısaca söz ettim. Bu bölümün geri kalanında, gerçekten de kendi plasebonuz olmaya başlayabilmeniz için gerekli modeli nasıl inşa edeceğinizi daha iyi anlayabilmeniz için, gelin şimdi beyin ve bedenin birlikte nasıl çalıştıklarına dair bazı basit bilimsel anlayışlar kazanmaya çalışalım.

Beyninizin en az yüzde 75'i sudur ve az haşlanmış yumurta kıvamında bir yapısı vardır. Beyniniz nöronlar adı verilen 100 milyar sinir hücresinden oluşur, onlar sıvısal bir ortamda sonsuz bir şekilde bir araya gelip koparlar. Her sinir hücresi yapraksız fakat esnek bir meşe ağacına benzer; kıvrımlı dalları ve kök sistemleriyle diğer sinir hücrelerine bağlanır ya da bağlarını koparır. Belli bir sinir hücresinin bağlantılarının sayısı, sinir hücresinin beynin hangi bölgesine bağlı olduğuna göre 1000'den 100 bine kadar değişir. Örneğin, neokorteksinizde —düşünen beyniniz— bu rakam nöron başına 10 bin ile 40 bin arasında değişir.

Eskiden beynin bir bilgisayar gibi olduğunu düşünürdük ve belli bazı benzerlikler olmasına rağmen, şimdi onda anlatacak çok daha fazla şey olduğunu öğrenmiş bulunuyoruz. Her nöron, 60 megabayt RAM kapasiteli kendi biyo-bilgisayarına

sahiptir. O, saniyede yüz binlerce bilgiyi işleyebilecek muazzam bir kapasiteye sahiptir. Yeni şeyler öğrendikçe ve yaşamlarımızda yeni deneyimler kazandıkça, nöronlarımız birbirleriyle yeni bağlantılar oluşturarak elektrokimyasal bilgi alışverişinde bulunur. Bu bağlantılara sinaptik bağlantılar adı verilir, çünkü hücrelerin bilgi alışverişi yaptığı bu yere —bir nöronun dalı ile bir diğerinin kökü arasındaki boşluk— sinaps denmektedir.

Öğrenme yeni sinaptik bağlantılar oluşturmaksa, o zaman anımsama bu bağlantıları bağlı halde tutmak demektir. O nedenle, aslında bir anı sinir hücreleri arasındaki uzun dönemli bir ilişki ya da bağlantıdır. Bu bağlantıların yaratılışı ve zaman içindeki değişiklikleri, beynin fiziksel yapısını da dönüştürür.

Beyin bu değişiklikleri yaparken, düşüncelerimiz nöral-ileticiler denen (seratonin, dopamin ve asetilkolin bunlar arasında biliyor olabileceklerinizdir) çok çeşitli kimyasalların karışımlarını üretir. Bir şeyler düşündüğümüzde, bir nöron ağacının dallarından birindeki nöral-ileticiler sinaptik boşluk boyunca ilerleyerek bir başka nöron ağacının köküne erişirler. Bu boşluk bir kez aşıldığında, nöron elektiriksel bir bilgi sinyali çakar. Aynı şeyleri düşündüğümüz sürece, nöron da hep aynı yolda sinyal çakmaya devam eder ve iki hücre arasındaki ilişki güçlenmeye başlar; nöronlar sinyalleri göndermeye daha hazır hale gelir. Sonuç olarak, beyin sadece öğrenilen değil, aynı zamanda anımsanan şeyler için de fiziksel kanıtlar sunar. Bu seçici güçlendirme sürecine *sinaptik güçlenme* adı verilir.

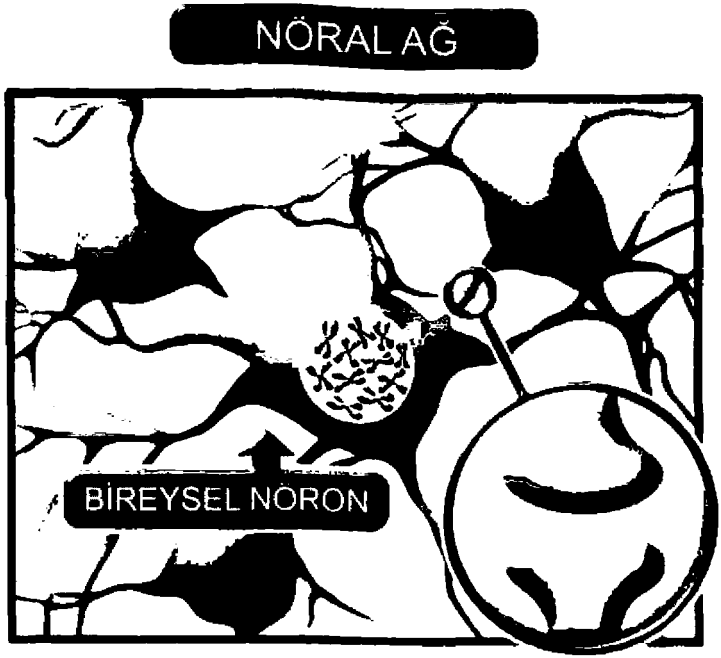
Nöron ormanları, hep birlikte yeni bir düşünceyi desteklemek üzere sinyaller çakmaya başladıkları zaman, ekstra bir kimyasal (bir protein) sinir hücrelerinin içinde üretilir ve hücre merkezinin içine ya da çekirdeğe doğru ilerleyip burada DNA'nın içine yerleşir. Sonra bu protein birkaç geni birden açar. Genlerin görevi hem yapısal ortamı, hem de bedenin işlevlerini sürdürmek olduğundan, sinir hücreleri kendi aralarında yeni dallar yaratmak üzere hızla yeni proteinler üretir. Böylece, bir deneyimi yeterince tekrar ettiğimizde, beyin hücrelerimiz sadece daha güçlü bağlantılar oluşturmakla kalmaz,

aynı zamanda sayısal olarak da daha büyük miktarda bağlantılar oluşturur (ki bu bedenin fiziksel yapısını etkiler). Böylece beyin mikroskobik olarak daha da zenginleşir.

Yeni bir şey düşündüğünüz zaman, nörolojik, kimyasal ve genetik olarak değişmeye başlarsınız. Aslında, sıradışı bir öğrenme süreci, yeni düşünme biçimleri ve taze deneyimler ile saniyeler içinde bile binlerce yeni bağlantılar oluşturabilirsiniz. Bu, sadece düşünerek, yeni genlerinizi hemen bireysel olarak aktive edebileceğiniz anlamına gelir. Bu zihnin maddeye olan üstünlüğüdür.

Nobel ödüllü M.D. Eric Kandel, yeni anılar oluştuğunda, duyusal nöronların içindeki sinaptik bağlantıların sayısının iki katına çıkarak 2600'e ulaştığını göstermiştir. Bununla beraber, orijinal öğrenme deneyimi tekrar edilmedikçe, bu bağlantıların sayısı orijinal 1300 rakamına üç haftada geri dönmektedir.

Bundan dolayı, öğrendiklerimizi yeterince tekrarlarsak, onları gelecekte anımsamamızı destekleyecek olan nöron topluluklarını güçlendirmiş oluruz. Bunu yapmazsak, o zaman sinaptik bağlantılar kısa süre içinde kaybolur ve anı silinir. Bu bizler için, yeni düşüncelerimizi, seçimlerimizi, davranış ve alışkanlık, inanç ve deneyimlerimizi beynimizde güçlendirmek istiyorsak onları sürekli güncellemenin ve gözden geçirmenin neden bu kadar önemli olduğunu da açıklar.[2] Nöronlar ve nöral ağları daha iyi tanımak için Şema 3.5'i inceleyin.



ŞEMA 3.5

Bu nöral ağlardaki nöronları temsil eden basit bir şekildir. Tek tek nöronların dalları arasında boşluklar bulunur. Bu boşluklara sinaptik boşluk denir. Sinaptik boşluk nöronlar arasında iletişimi sağlar. Aralarında bir milyondan fazla bağlantının olduğu yaklaşık 100 bin nöron, bir kum tanesinin hacmine sığabilir.

Bu sistemin nasıl bir büyüklükte olduğu konusunda bir fikir edinebilmek için, bir sinir hücresinin 40 bin diğer sinir hücresine bağlı olduğunu ve saniyede 100 bin bit bilgi işleyen bu hücrenin bu bilgiyi saniyede 100 bin bilgi işleyen bağlı bulunduğu diğer 40 bin nöronla paylaştığını düşünün. Bu ağ, bir arada çalışan nöron ağları kümeleri de oluşturur, bunlara *nöral ağ* denir. Nöral ağlar, sinaptik bağlantıların topluluklarını oluşturur. Onlara nöral devreler de diyebiliriz.

Bu nedenle, beyninizin o gri maddi yapısını oluşturmak için sinir hücrelerinde fiziksel değişiklikler olur. Nöronlar,

yüzlerce milyon bit bilgi işleyebilen büyük ağlar içinde organize olmak üzere seçilip bilgilendirilir. Beyin aynı zamanda, bu fiziksel bağlantılarla dış çevreden gelen bilgilere uyarlanmak için de değişir. Zaman içinde, içlerinde şimşeklerin çılgınca çaktığı bulutlara benzeyen bu ağlar, elektriksel aktiviteler sayesinde birleşip dağılır ve tekrar tekrar oluşur. Bu arada, beyin aynı bağlantıları, fiziksel nöral ağları, kullanmaya devam eder ve otomatik nöral ağlar şeklinde bir yazılım programı da geliştirir. İşte programlar beyne böyle yerleşir. Bağlantılar yazılımı üretir. Yazılım sistemi bağlantıların içine gömülüdür ve yazılım her kullanıldığında bağlantıları güçlendirir.

Bu nedenle, aynı şeyleri düşündüğünüz zaman ve her defasında aynı duyguları hissettiğinizde yeni bir şey öğrenmiyorsunuzdur. Beyninizin nöronları çakması ve nöral ağları aktive etmesi aynı dizinleri, desenleri ve kombinasyonları oluşturmaktadır. Onlar her gün kullanmakta olduğunuz otomatik programlar haline gelmeye başlar. Bir dili konuşmak için otomatik nöral ağlarınız vardır; tıraş olmanız ve makyaj yapmanız için, bilgisayar klavyesinde yazmak, birlikte çalıştığınız insanları değerlendirmek vb. şeylerin hepsi edimsel anlamda bilinçdışı olarak gelişmeye başlar. Artık onları bilinçli bir şekilde düşünmezsiniz. Bu hiçbir çaba gerektirmez.

Bu devreleri ne kadar sık takviye ederseniz, bağlantılarınız da o kadar fazla oluşur ve nöronlar arasındaki bağlantılar birbirlerine daha sıkı sıkı yapışır. Tekrarlar ilave devrelerin oluşmasına da yol açar ve dallar kalınlaşır. Tıpkı bir köprüyü güçlendirdiğimiz, yeni yollar inşa ettiğimiz ya da daha kapasiteli trafiğe izin vermesi için otobanları genişlettiğimiz gibi...

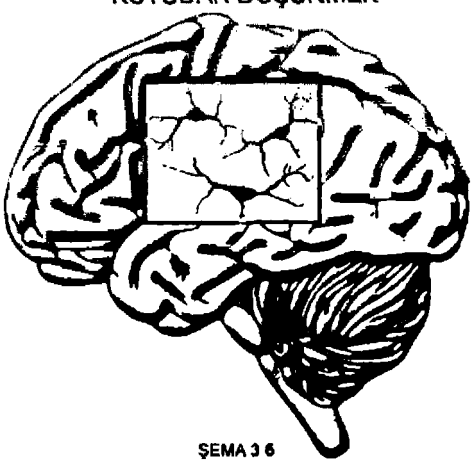
Nörobilimde ifade edilen en temel ilkelerden birisi şöyledir: "Sinir hücreleri birlikte sinyalleşir, birlikte bağlanır."[3] Beyniniz sürekli olarak aynı şekilde sinyaller gönderdiğinde, aynı seviyede bir zihin üretirsiniz. Nörobilime göre, *zihin* çalışan ya da edimde bulunan beyindir. Böylece kendinize her gün kim olduğunuzu anımsatırsanız aynı beyni üretirsiniz, beyninize aynı yollardan sinyaller gönderirsiniz ve yıllarca aynı nöral ağları aktive edersiniz. 30'lu yaşlarınıza varana kadar, beyni-

niz kendisini sonsuz sayıda otomatik programlara göre organize etmiştir ve bu sabitleşmiş desenlere sizin *kimliğiniz* denir.

Beyninizin içinde bir kutu olduğunu düşünün. Elbette başınızın içinde bir kutu yok. Fakat bu kutunun içinde düşünmek, Şema 3.6'daki gibi fiziksel olarak beyninizi sınırlı bir desenle donatmanız anlamına gelir. Tekrar ve tekrar hep aynı seviyedeki zihni üretirsiniz. En yaygın olarak gönderilen sinyalleri çakarsınız. Nörolojik olarak devreleriniz önceden hep bellidir, böylece bu önceden belirlenmiş şey kimliğiniz ve iradeniz olmaya başlar.

NÖROKATILIK

KUTUDAN DÜŞÜNMEK



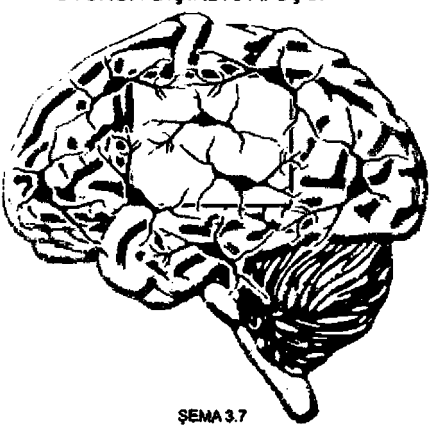
ŞEMA 3.6

Düşünceleriniz, seçimleriniz, davranışlarınız, deneyimleriniz ve duygusal halleriniz yıllar boyu aynı kalırsa aynı düşünceler daima aynı duygulara yol açıp onları hep aynı şekilde tekrarlanan sonsuz döngülere sokar. Böylece beyniniz sınırlı bir yapıyla donanmış olur. Beyniniz her gün aynı desenleri oluşturmak üzere aynı sinyalleri gönderdikçe aynı zihni her gün yeniden yaratırsınız. Bu durum, zaman içinde, belli bir nöral ağ sisteminden oluşan bu yapıyı güçlendirir, beyninizi fiziksel olarak aynı seviyedeki beyni yaratmaya daha eğilimli kılar. İşte şimdi kutudan düşünüyorsunuzdur. Bu bağlantısal devrelerin bütününe sizin kimliğiniz denmektedir.

Bu nedenle, o zaman bizim amacımız Şema 3.7'deki gibi beynin yeni yollardan sinyaller göndermesini sağlayacak şekilde kutunun dışından düşünmektir. Bu açık fikirli olmak demektir çünkü beyninizin farklı bir yoldan çalışmasını sağladığınız zaman, kelimenin tam anlamıyla zihninizi değiştirmiş olursunuz.

NOROPLASTİSİTE

KUTUNUN DIŞINDAN DÜŞÜNMEK



ŞEMA 3.7

Yeni şeyler öğrendiğinizde ve yeni yollardan düşünmeye başladığınızda beyniniz farklı dizilimler, desenler ve kombinasyonlarla size sinyaller göndermeye başlar. Bu, farklı yollardan birçok çeşitli nöron ağını aktive etmeniz demektir. Kutunun dışından düşünmeye başladığınızda, yeni düşünceler yeni seçimlere, yeni davranışlara, yeni deneyimlere ve yeni duygulara yerini bırakır. Böylece kimliğiniz de değişmeye başlar.

Araştırmalar, beynimizi kullanırken, yeni şeyler öğrendiğimiz zaman uyarlama ve değişim yetenekleri anlamına gelen nöroplastisite sayesinde beynin büyüyüp değiştiğini göstermektedir. Örneğin daha fazla matematik çalışırsanız, beyninizin matematik için kullanılan bölgesinde daha fazla nöral dallanmalar oluşur.[4] Orkestralar ve senfonilerde yıllarca perfor

mans gösteren, profesyonel müzisyenlerin beyinleri dilsel ve müziksel yeteneklerle ilişkilenir.[5]

Nöroplastisitenin çalışma şekline ilişkin iki resmi bilimsel terim *'budama* ve *filizlenme'*dir. Bu terimler, tam olarak işittiğiniz görevleri yerine getirir. Yani, bu görevler bazı nöral bağlantılar, devreler ve desenlerden kurtulmak ve yenilerini oluşturmaktır. İşlevlerini iyi bir şekilde yerine getiren bir beyinde, bu süreç sadece saniye meselesidir. Araştırmacılar bu olguyu, Berkeley'deki California Üniversitesi'nde laboratuvar fareleri üzerinde gösterdiler. Zenginleştirilmiş bir ortamda yaşayan fareler (kardeşleri ve yavrularıyla bir kafesi paylaşan ve birçok farklı oyuncaklara erişimleri olan), daha fakir bir ortamda yaşayanlara nazaran daha fazla nörona ve bu nöronlar arasında daha fazla bağlantıya sahip oluyorlardı.[6] Yine, yeni şeyler öğrendiğimizde ve yeni deneyimler elde etiğimizde, kelimenin tam anlamıyla beyinlerimizi değiştiriyor olduğumuz görülmektedir.

Sizi hep aynı sınırlar içinde tutan bağlantısal programların zincirlerinden ve şartlanmalardan kurtulmak önemli bir çaba gerektiriyor. Bu aynı zamanda bilgi de gerektiriyor. Çünkü, kendiniz ve yaşamınız hakkında bilgiler edindiğiniz zaman, kendi gri maddenizin içinde tamamen yeni bir desen oluşturan üç boyutlu bir danteli ilmek ilmek işlersiniz. Şimdi beyninizin yeni ve farklı yollardan çalışması için daha fazla hammaddeye sahipsiniz. Gerçekliği farklı bir şekilde algılamaya başlayacaksınız, çünkü hayata artık yaşamınız boyunca farklı pencerelerden bakıyor olacaksınız.

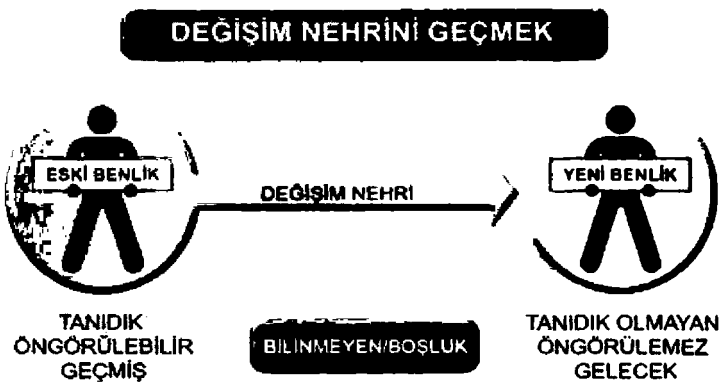
Değişim Nehrini Geçmek

Bu noktada, değişmek için artık bir dizi bağlantısal program olduğunu bildiğiniz bilinçdışı benliğinizi bilinç seviyesine çıkarmanız gerekir.

Bu değişimin en zor tarafı, *bir gün önce yaptığınız seçimleri yapmamaktır*. Bunun şu anda bu kadar zor olmasının nedeni, aynı seçimlere yol açan şeyleri düşünmememizden dolayı,

bunun bizde hemen bir rahatsızlığa yol açmasıdır. Oysa aynı seçimler, bizi otomatik olarak alışkanlık edindiğimiz yollara sürüklüyordu ve kimliğimizin onaylamış olduğu aynı olayları deneyimliyorduk. Bu yeni durumu ise tanımıyor, bilmiyoruzdur. Haliyle bu durum "normal" hissettirmez. Artık kendimiz gibi hissetmeyiz, çünkü kendimiz değilizdir. Her şey belirsiz olduğu için, artık o tanıdık benliğimizi hissedemeyiz ve yeni durumun yaşamlarımıza nasıl yansıyacağını da bilemeyiz.

Bu başlangıçtaki rahatsızlığı hissettiğimizde, işte o anda değişim nehrine girmişiz demektir. Bilinmeyenin içindeyiz demektir. O an, eski benliğimizin içinde olmadığımız andır. Şekil 3.8'de açıkça gösterilen eski benimizle yeni benimiz arasındaki boşluğu arıyoruzdur. Diğer bir deyişle, yeni bir kişilikle hemen dans etmeye başlayamayız. O zaman alır.



ŞEMA 3.8

Değişim nehrini geçmek, tanıdık ve öngörülebilir benliğinizden - aynı düşüncelere ve seçimlere, aynı davranış ve duygulara bağlı olduğunuz- ayrılmanız ve bir boşluğa ya da bilinmeyene girmeniz anlamına gelir. Eski benliğinizle yeni benliğiniz arasındaki boşluk, eski kişiliğinizin ölümü demektir. Eski kişiliğinizin ölmesi gerekiyorsa, o zaman yeni düşünce, seçim, davranış ve duygularla yeni bir benlik yaratmalısınız. Bu nehrin içine girmek, hiç tanımadığınız yeni ve öngörülemez bir benliğe yelken açmaktır. Bilinmeyen, sizin yaratımda bulunabileceğiniz tek yerdir. Çünkü bilinenden yeni bir şey yaratamazsınız.

Genellikle insanlar değişim nehrine adımlarını attıklarında, eski benlikle yeni benlik arasındaki o boşluk o kadar rahatsız edici olur ki, çoğu geri dönüp eski kimliklerini üzerlerine yeniden giyerler. Onlar bilinçdışı düşünmektedirler ve *"Bu iyi hissettirmiyor, Rahatsız oluyorum* ya da *Hiç de iyi hissetmiyorum"* gibi ifadelerde bulunurlar. Onlar bu *düşünceleri* kabul ettikleri anda, ya da oto telkinlerle (ve kendi düşüncelerine karşı duyarlı hale gelirler), bilinçdışı bir şekilde eski seçimlerini tekrar yapmaya başlarlar. Bu da onları eski deneyimlerini yaratacak olan eski davranış alışkanlıklarına sürükler. Bu alışkanlıklar otomatik olarak aynı duyguları ve hisleri üretir. Sonra kendilerine şöyle söylerler: *"Bu iyi hissettiriyor."* Fakat onlar aslında bu tanıdık hissettiriyor demektedirler.

Bu değişim nehrinden geçmenin, aslında biyolojik, nörolojik, kimyasal ve hatta genetik olarak eski benliğimizin ölümü demek olduğunu anladığımızda, değişim üzerinde güce sahip olmaya başlarız ve nehrin öbür yakası hakkında görüler kurgulayabiliriz. Eğer değişimin, yıllar boyunca bilinçdışı yollarla hep aynı şekilde düşünmemize yol açan devresel bağlantılarımızın doğasının çözülüp dağılması olduğu gerçeğini kucaklayabilirsek, o zaman bunun üstesinden gelebiliriz. Hissedilen rahatsızlığın, selebral mimarimizi sürekli ve tekrarlayan biçimde çürüten eski benin, inançların ve algıların çözülüp dağılması olduğunu anlayabilirsek, dayanabiliriz. Değişimin ortasında mücadele ettiğimiz kıvranışlar, aslında bedenlerimizin kimyasal ve duygusal alışkanlıklarından kaynaklanan geri çekilme olduğunu anlarsak, onları aşabiliriz. Bedenlerimiz içindeki biliçaltı alışkanlık ve davranışların gerçek biyolojik çeşitlenmeler nedeniyle hücresel seviyede değişmekte olduğunu kavrayabilirsek, bu değişime ayak uydurabiliriz. Bu yaşamdan ve bilinmeyen önceki kuşaklardan bize aktarılan bütün genlerimizi modifiye edebileceğimizi anımsayabilirsek, o zaman yolun sonuna odaklanabilir ve bundan esinlenebiliriz.

Bazı insanlar bu deneyimi ruhun karanlık gecesi olarak adlandırırlar. O kendini kül olana kadar yakan anka kuşudur.

Eski beniniz yeni bir tanesinin doğumu için ölmektedir. Elbette rahatsızlık hissedeceksiniz!

Fakat merak etmeyin sorun yok çünkü bilinmeyen, yaratmak için en mükemmel yerdir. Bilinmeyen, olasılıkların var olduğu bir yerdir. Bundan daha iyi ne olabilir? Çoğumuz bilinmeyenden kaçmaya şartlanmışızdır, o halde şimdi bizim bilinmeyenin ya da boşluğun içinde ondan korkmak yerine rahat olmayı öğrenmemiz gerekir.

Şimdi bana boşluğun içindeyken, yönünüzü bulamayacağınız, karşınıza ne çıkacağınızı bilmediğiniz veya geleceği öngöremediğiniz için rahatsız olduğunuzu söylüyorsanız, size aslında bu durumun harika olduğunu söylerim, çünkü geleceği öngörmenin en iyi yolu onu *yaratmaktan* geçer — bilinenden değil, *bilinmeyenden.*

Yeni benlik doğarken, biyolojik olarak da farklı olmalıyız. Her gün düşünmek ve edimlerde bulunmak için yapılan bilinçli seçimlerle yeni nöral bağlantılar filizlenip mühürlenmeliler. Bu bağlantılar, onlar alışkanlıklar haline gelene kadar aynı deneyimleri tekrar tekrar yaşayarak güçlendirilmeli. Yeni kimyasal haller yeterince yeni deneyimin yarattığı duygulardan bize tanıdık gelmeye başlamalı. Ve yeni genler, varlık durumumuzu dönüştürmek üzere yeni proteinlerin üretimi için sinyaller göndermeli. Ve görmüş olduğumuz gibi proteinlerin ifadeleri yaşamın ifadesi ise ve yaşamın ifadesi bedendeki sağlığa eşit ise, o zaman yeni bir yapısal ve işlevsel sağlık ve yaşam bunu takip edecektir. Yenilenmiş bir zihin ve yenilenmiş bir beden belirecektir.

Şimdi, bizim için, uzun karanlık gecelerden sonra yeni bir günün şafağı söküyor ve anka kuşu küllerinden yeniden doğuyor, biz de yeni benlik oluşturuyoruz. Bu yeni benliğin fiziksel, biyolojik ifadesi kelimenin tam anlamıyla bir başka kişidir. O, gerçek bir metafordur.

Çevrenizin Üstesinden Gelebilmek

Beyne diğer bir açıdan bakıp onun yaşamınızdaki her deneyimi ve bildiğiniz her şeyi yansıtmak üzere örgütlenmiş olduğunu söyleyebiliriz. Şimdi dış dünyanızla karşılıklı iletişim içinde olduğunuz her defasında, bu olayların bugünkü sizi şekillendirip kalıpladığını anlayabilirsiniz. Yeryüzündeki günleriniz boyunca, siz öğrendikçe ve anılarınız şekillendikçe nöronların kompleks ağ yapıları birbirlerine bağlanarak ve sinyalleşerek trilyonlarca ve trilyonlarca bağlantıyı şekillendirir. Ve bir nöronun diğer bir nöronla bağlantı kurduğu her yeri "anı" olarak adlandırırız, sonra beyniniz geçmişin yaşayan bir kaydı haline gelir. Dış ortamınızda farklı zamanlarda ve farklı yerlerdeki kişiler ve durumlarla oluşan devasa deneyim birikimleri gri maddenizin gizli yerlerine mühürlenir.

Bundan dolayı, çoğumuz doğal bir şekilde geçmişte düşünürüz, çünkü aynı anılarımızdan gelen bağlantıları ve yazılımları kullanmaktayızdır. Her gün aynı şeyleri, aynı zamanlarda yaparak, aynı kişileri aynı yerlerde görerek ve dünden bugüne aynı deneyimleri yaratarak yaşıyorsak, o zaman dış dünyanın iç dünyamızı etkilemesine mahkûm kalırız. Nasıl düşündüğümüzü, edimlerde bulunduğumuzu ve hissettiğimizi çevremiz kontrol eder. Bizler bireysel gerçekliğimizin kurbanları haline geliriz, çünkü bireysel gerçekliklerimiz kişiliğimizi yaratır ve bu bilinçdışı bir süreç haline gelir. O zaman, elbette, iç dünyamızla dış dünyamız arasında oluşan bir tango aynı düşünce ve hislerimizi de onaylar, böylece onlar birleşerek aynı şey olmaya başlar ve biz de öyle oluruz.

Düşünmek ve Hissetmek, Hissetmek ve Düşünmek

Nasıl ki düşünceler beynin diliyse, hisler de bedenin dilidir. Düşünüp hissetme biçiminiz bir varlık hali yaratır. *Bir varlık hali,* zihin ve bedeniniz birlikte çalışırken oluşur. Bu nedenle, şimdiki varlık haliniz en gerçek zihin-beden ilişkinizdir.

Her bir şey düşündüğünüzde, beyniniz nöral-ileticiler üretmenin yanında, bedeninize mesajlar gönderen nöropeptid diye anılan küçük proteinler olan diğer kimyasalları da üretir. Sonra bedeniniz buna bir his üreterek tepki verir. Beyin bedenin bir his edindiğini fark eder, bu nedenle beyin bu hisse karşı, ona uygun olarak aynı kimyasal mesajdan daha fazla üreten diğer bir düşünce üretir ve bu, sizin o anda hissetmekte olduğunuz şeyi düşünmenizi sağlar.

O nedenle, düşünmek duyguları üretir ve sonra hisler, bu hislere denk düşen düşünceleri yaratır. Bu bir döngüdür. Hem de çoğu kişi için yıllarca devam eden bir döngü... Beyin, bedenin hisleri üzerinde aynı düşünceleri üreterek rolünü oynar. Aynı duyguları üretecek, gereksiz düşünceler beyninizin devreleri içinde kalıcı bir desen halinde bağlantılar oluşturmaya başlayacaktır.

Peki bedende neler olmaktadır? Duygular bedenin çalışma şekli olduğundan, otomatik duygularınız bedeninizi bu anıları hatırlamaya şartlayacaktır. Bu duygular bilinçdışı zihin ve bedenin bağlantılarını oluşturur. Bu bilinçli zihnin kontrolünün olmadığı anlamına gelir. Beden bilinçaltı bir şekilde programlanmış ve şartlanmıştır, çok gerçek bir şekilde, o kendi zihni olmaya başlamıştır.

Sonunda, bu düşünceler-duygular ve sonra duygular-düşünceler döngüsü yeterince uzun bir süre yürürlükte kaldıktan sonra, bedenlerimiz beyinlerimizin bedenlerimize hissetmek üzere sinyal gönderdiği duyguları anımsamaya başlar. Bu döngü öyle kurumsallaşır ve kökleşir ki, tanıdık bir varlık hali yaratır. Eski bilgilere dayalı olarak döngüselliğini devam ettiren bir varlık halidir bu. Geçmiş deneyimlerin kimyasal kayıtlarından başka bir şey olmayan bu duygular, düşüncelerimizi yönlendirir ve bu oyun tekrar ve tekrar oynanır. Bu devam ettiği sürece, geçmişi yaşarız. Şüphe yok ki bu durumda geleceğimizi değiştirmek de iyice zorlaşır!

Nöronlar aynı yolla sinyaller çakarlar. Bu sinyaller beyin ve bedende aynı nöral-ileticileri ve nöropeptidlerin salgılanmasını tetikler. Sonra bu aynı kimyasallar, bedenin bu duyguları

daha fazla anımsaması için fiziksel olarak onu değiştirerek bir kez daha eğitir. Hücreler ve dokular özel algılayıcı noktalarında çok özel kimyasal sinyaller algılar. Bu algı noktaları kimyasal mesajcıların park yerleri gibidir. Mesajcılar burada park yerlerine tam olarak oturur. Tıpkı bir çocuğun yapboz oyununun parçaları gibi, bir daire, dikdörtgen ya da diğer belli şekillerde belli bir yuvaya uyacak şekildelerdir.

Bu kimyasal mesajcıların barkodları olan gerçek duygu molekülleri olduğunu düşünün, hücresel algılayıcılar onların elektromanyetik enerjilerini okumak için bu bar kodlarını kullanıyor olsunlar. Doğru uyuşma sağlandığında, alıcı taraf kendini hazırlar. Mesajcı kendi özel parkına yerleşir, hücre kimyasal mesajı alıp protein yaratır ya da dönüştürür. Yeni protein, hücrenin çekirdeğindeki DNA'sını aktive eder. DNA açılıp çözülür ve hücre kendi DNA'sından yeni bir protein yapar (örneğin, özel bir hormonu) ve bedenin içine salar.

Şimdi beden zihin tarafından eğitilmiştir. Bu süreç yıllar boyunca devam eder, çünkü aynı sinyaller, hücrenin dışından beyindeki aynı seviyedeki zihinden gelmektedir (Çünkü kişi düşünmekte, edimlerde bulunmakta ve her gün aynı şeyleri hissetmektedir.). Sonra onun aynı genleri aynı yollardan aktive etmesi anlamlıdır, çünkü beden çevreden aynı verileri almaktadır. Orada ateşlenen yeni düşünceler yoktur, yapacak yeni seçimler bulunmaz, yeni davranışlar sergilenmez, yeni deneyimlere kucak açılmaz ve yeni duygular yaratılmaz. Aynı genler sürekli olarak beyinden gelen aynı bilgilerle tekrar tekrar aktive edilir, sonra genler tekrar ve tekrar seçilmeye devam eder ve tıpkı bir otomobilin dişlisi gibi yavaş yavaş aşınmaya başlar. Böylece hastalanır ve yaşlanırız.

Zaman içinde, bu iki senaryodan biri gerçekleşir. Hep aynı bilgiyi almakta olan hücre zarının zekası, algılayıcı yerlerini modifiye ederek bedenin ihtiyaç ve taleplerine uyarlanabilir, böylece daha fazla kimyasalı içeri alabilir. Temel olarak, o talebi karşılamak için daha fazla park yeri üretir. Bu tıpkı süpermarketlerin kasa önündeki kuyruklar uzadığında yeni kasaları devreye sokması gibidir. İşler iyi giderse (aynı kimyasallar

gelmeye devam eder), sonra daha fazla kasayı açık tutabilmek için daha fazla eleman işe almanız gerekir. Şimdi beden zihinle eşitlenmiştir ve zihin olmaya başlamıştır.

Diğer senaryoda, hücre, bütün kimyasal mesajcıları kabul etme konusunda devam eden duygular ve hislerin anlık temellerde oluşan bombardımanlarından yorulmaya başlar. Çünkü aynı kimyasallar, az ya da çok hücrenin park alanlarının kimi gün içine girmekte, kimi gün dışında kalmaktadır. Hücreler gittikçe bu kimyasalların dışardaki varlığına alışmaya başlar. Bu nedenle beyin, hücrelerin kapılarını açmaları için duyguları çok daha fazla yükseltmek durumunda kalır. Duyguların yoğunluğu yeterince arttığında, hücrelerin park yerlerinin kapıları ve hücre açılır. Bu plasebo denkleminin temel bir parçasıdır. (Duyguların önemi konusunda sonradan da bazı detaylar vereceğim.)

İlk senaryoda, hücreler yeni algılama noktaları oluşturur, beden bu noktalar için istekle kıvranmaya başlar ve beyin onları yeterince üretemez. Bu durumda sonuç olarak duygularımız düşüncelerimizi belirleme eğilimine girer, bedenlerimiz zihinlerimizi kontrol etmeye başlar. *Beden duyguyu anımsar* derken söylemek istediğim şey de işte budur. O, biyolojik olarak şartlanmaya başlar ve dönüşerek bunu zihne yansır.

İkinci senaryoda, hücre bombardıman neticesinde yorulmuştur. Alıcılar duyarsızlaşır, sonra tıpkı bir uyuşturucu bağımlısının yaptığı gibi, beden hücreyi açmak için daha fazla kimyasal ister. Diğer bir deyişle, bedenin uyarılması ve arızanın giderilmesi için, geçen defadan daha fazla kızgın, endişeli, suçluluk hisseden ya da kafası karışık halde olmalısınız. Bu nedenle bedeninize seçilmiş ilacı vermek için, köpeğinize durup dururken bağırmak gibi dramatik şeylere zorlanırsınız ya da bazı korkunç şeyler görmeye, hayal etmeye başlarsınız. Bu sayede, bedeniniz bol bol adrenalin hormonu üretecektir. Beden ihtiyacı olan duygusal kimyasalları elde edemediğinde, beyne bu kimyasallardan daha fazla üretmesi için sinyal gönderecektir; beden zihni kontrol etmektedir. Bu durum bağımlı-

lığı andırır. O nedenle *duygusal bağımlılık* terimini kullandığım zaman sanırım artık ne demek istediğimi anlayacaksınız.

Duygular bu yolla düşünmenin aracı olmaya başladığında ya da nasıl hissettiğimizden daha fazlasını düşünemez olduğumuzda, o zaman *programın içindeyizdir*. Düşüncelerimiz nasıl hissettiğimizdir. Deneyimlediğimiz şey düşüncelerimizle duygularımızın bir tür bileşkesidir. Düşünüyor ya da hissediyorsunuzdur. Bu döngüye kapıldığımız sürece, bedenlerimiz, bilinçdışı zihin olarak gerçekten de günün 24 saati, haftanın 7 ve yılın 365 günü aynı geçmiş deneyimi yaşadığına gerçekten inanır. Zihinlerimizle bedenlerimiz bir olur, bilinçdışı programlar tarafından önceden yazılmış bir kadere doğru bizi yönlendirir. İşte bu yüzden, değişim, bedenden ve onun bütün duygusal anıları, bağımlılıkları ve bilinçdışı alışkanlıklarından daha büyük olmayı gerektirir. İşte o zaman beden onları zihnin yerine koyamaz.

Bu düşünce ve duygu sonra da duygu ve düşünce döngüsünün tekrarı, bedenin şartlanma sürecidir ve bu tekrarları bilinçli zihin sağlar. Beden bir kez zihin olmaya başladığında, ona "alışkanlık" deriz —bir alışkanlık bedenin zihin olduğu haldir. Şimdiye kadar, 35 yaşındaki kimliğinizin yüzde 95'i, hafızanıza yerleşmiş haldeki davranışlar, yetenekler, duygusal tepkiler, inançlar, algılar davranışlar ve işlevlerden oluşur. Onlar bilinçdışı otomatik bilgisayar programlarına benzer.

O halde, kimliğinizin yüzde 95'i bilinçaltı hatta bilinçdışı bir varlık halidir. Bu, bilinçaltınızda anılar halinde yerleşmiş bu yüzde 95'e karşın, bilinçli zihninizin, kimliğinizin sadece yüzde 5'ini temsil ettiğini gösterir. İstediğiniz kadar pozitif düşünebilirsiniz, fakat zihninizin şu bilinçli yüzde 5'i, zihninizin geri kalan yüzde 95'ine karşıysa, o zaman sanki akıntıya karşı yüzüyorsunuzdur. Bilinçdışı beden kimyanız 35 yıl boyunca biriktirmiş olduğunuz ne kadar olumsuzluk varsa onları anımsamaktadır; bu birbirine muhalif kanatlarda çalışan zihin ve bedendir. Bu durumda akıntıya karşı mücadele ederken çok fazla ilerleyemeyeceğiniz açıktır!

Son kitabıma *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak* adını verme nedenim de buydu çünkü onlar kurtulmak zorunda olduğumuz ve kişiliklerimize, bireysel gerçekliğimize yansıyan ve bilinçdışı programlarımızı güçlendiren düşünceler, duygular ve davranışlardan oluşan en büyük alışkanlığımızdır. Geçmişimizde yaşayarak yeni bir gelecek yaratamayız. Bu basitçe imkansızdır.

Kendi Plasebonuz Olmanız Neye Mal Olur

Bunların hepsine birden işaret eden bir örnek var. Ben özellikle olumsuz bir olay seçtim çünkü başarıların daha görünür olduğu, güçlü ve coşturucu olaylar genellikle daha iyi bir gelecek yaratırlarken, olumsuz olaylar bizi sınırlı tutma eğilimindedir. (Bu süreçler hakkında yakında daha fazla netleşeceğiz.)

Şimdi gelin sizin geleneksel söylemle duygusal olarak sizi çok korkutan, ürkütücü bir geçmiş deneyiminiz olduğunu düşünelim. (Burada kendi ürkütücü deneyimlerinizden birini düşünmekte serbestsiniz.) Bu deneyim nedeniyle, insanların ortasında çıkıp da konuşmaya bile korkmaktasınızdır. Güvensiz ve endişeli veya özgüvenli olmak dışında herhangi başka bir şekilde hissetmektesinizdir. Düşünün ki, 20 kişinin olduğu bir toplantı salonunda onların karşısındasınız; boğazınız düğümlenmeye, elleriniz soğuyup terlemeye başlar, kalp atışlarınız hızlanır, yüzünüz ve boynunuz kızarır, mideniz burkulur ve beyniniz donar.

Tüm bu tepkiler, bilinçli kontrol seviyenizin dışındaki bilinçaltı çalışan otonom sinir sisteminizden kaynaklanır. Otonom kelimesini otomatik olarak da düşünebilirsiniz. O, sizin üzerinde herhangi bir bilinçli kontrolünüz olmadan sinir sisteminizin düzenlediği sindirim, hormanlar, kan dolaşımı, beden sıcaklığı gibi işlevleri üstlenen parçanızdır. Kalp atış hızınızı değiştirmeye karar veremezsiniz, uzuvlarınızı serinletmek için kan akışınızda değişiklik yapamazsınız, yüzünüz ve boynunuzun ısınmasını sağlayamazsınız, sindirim enzimlerinizin salgılarını değiştiremezsiniz ya da milyonlarca sinir hücresi-

nin sinyaller göndermesini bir emirle durduramazsınız. Bu fonksiyonlardan herhangi birini bilinçli olarak değiştirmeye çalışın, bunu yapamayacağınızı anlayacaksınız.

Bu nedenle, bedeniniz bu otonom fizyolojik değişiklikleri kendi yapar, çünkü kitle karşısında bir sunum yapmakla ilgili gelecek tasavvuru geçmişteki izleyicilere karşı konuşma deneyimleriniz nedeniyle, önceden duygusal hafızanızla ilişkilenmiştir. Geleceğe dair bir düşünce ya da olasılık, geçmişteki zaman içinde bedeninizi şartlandırmış endişeleriniz, başarısızlıklarınız ya da utancınızla tutarlı bir şekilde ilişkilendiğinde otomatik olarak bu duygularla tepki vermenize yol açmaktadır. Bu neden hep tanıdık bir varlık hali içinde olduğumuzun da açıklamasıdır. Düşüncelerimiz ve duygularımız geçmişle aynı olmaya başlamıştır, çünkü hissettiğimizden daha büyük düşünemeyiz.

Gelin, şimdi bunun beyninizin içinde nasıl işlediğine daha yakından bakalım. Söz konusu olay, nörolojik olarak bir anı halinde desenlenip işlenir (deneyimlerin beyin devrelerini nasıl zenginleştirdiğini anımsayın). Beyninizin içinde fiziksel bir ayak izi gibi bağlantılar oluşur. Bunun bir sonucu olarak, olumsuz gerçekleşmiş kitle önünde konuşma deneyiminizin izini bir düşünce olarak takip edip anımsayabilirsiniz. Onu kontrollü bir şekilde anımsamanız için, deneyimin yeterli duygusal yüke sahip olması da gerekir. Bu nedenle, duygusal olarak iyi bir konuşmacı olma yolundaki başarısız girişimlerinizden kaynaklanan bütün duyguları o, zihninize taşıyacaktır, çünkü deneyim sizi kimyasal olarak dönüştürmüştür.

Bu duygu ve hislerin, geçmiş deneyimlerin uç ürünleri olduğuna işaret etmek isterim. Bir deneyim yaşadığınızda, duyularınız olayı yakalar ve sonra beş farklı duyunuz beyninize temel bilgiler gönderir. Bu yeni veriler beyninize eriştiğinde, sinir hücreleri bu sıradışı dış dünya olayına ilişkin yeni ve taze örgütlenmeler oluşturur. Bu devreler şekillendikleri anda, beyin bedene kimyasal sinyaller gönderip onun fizyolojisini değiştirir. İşte bu kimya, duygular ya da hisler diye anılır. Böyle-

ce, geçmiş olayları anımsarız, çünkü kendimize onların nasıl hissettirdiğini hatırlatabiliriz.

Bu nedenle, konuşmanız esnasında işler kötü gittiğinde, beş duyunuzun dış ortamdan elde ettiği bilgiler, içsel ortamdaki hisleriniz üzerinde değişikliğe yol açar. Duyularınızın işlemekte olduğu bilgiler —izleyicilerin yüzleri, odanın büyüklüğü ve başınızın üzerindeki parlak ışıklar; mikrofonun yankılanan sesi ve ilk şaka denemenizden sonra yaşanan o sağır edici sessizlik; siz konuşmaya başlar başlamaz oda sıcaklığının birden artması; kendi kullandığınız kolonyanın kokusu— içsel varlığınızı değiştirir. Ve dış dünyanızda gerçekleşen bu eşsiz duyular dünyasını (etki); düşüncelerinizin ve duygularınızın içsel dünyasındaki değişikliklerle (tepki) ilişkilendirip bir anı oluşturursunuz. Böylece bir etkiyle, bir tepkiyi ilişkilendirmiş olursunuz ve şartlanma süreciniz başlamış olur.

Böylece, neyse ki kafanıza çürük domatesler ve yumurtalar yemeden atlatmayı başardığınız o günkü işkenceden sonra, eve doğru yollanırsınız. Yoldayken, olayı tekrar tekrar anımsarsınız. Ve bu deneyimi kendinize değişen seviyelerde her anımsattığınızda (bu tam olarak şöyledir: aynı zihin seviyesini *yeniden* ve yeniden üretmek), beyninizde ve bedeninizde aynı kimyasal değişiklikleri üretirsiniz. Bir bakıma, geçmişi tekrar eden biçimde onaylamakta ve şartlanma sürecini daha ileri boyutlara taşımaktasınızdır.

Bedeniniz, bilinçdışı zihninizin rolüne bürünmüştür ve o yaşamınızdaki bu duyguları ve duygusal hali yaratan gerçek olayla, o anda sadece anımsamakta olduğunuz düşünceleriniz arasındaki ayrımın farkına varamaz. Aslında arabanızın rahat koltuğunda oturmakta olduğunuz halde, bedeniniz tekrar tekrar aynı deneyim içinde yaşadığını düşünür. Fizyolojik olarak geçmişteki o deneyimi şimdi yaşıyormuşçasına tepkiler verir. Beyninizde deneyimle ilgili düşüncelerden türeyen devreler, bağlantılar oluşturup sinyaller gönderdiklerinde sinaptik bağlantıları fiziksel olarak sürdürürsünüz ve bu ağlar arasında çok daha kalıcı bağlantılar oluşturmaya başlarsınız; uzun dönemli bir hafıza geliştirmiş olursunuz.

Eve ulaştığınızda, eşinize, arkadaşlarınıza ve belki de annenize bile o günkü olayları anlatırsınız. Bu kasvetli detayları travma olarak tanımlarken, kendi içinizde duygusal bir balon oluşturmaktasınızdır. Olayın duygularından kurtulurken, bedeninizi kimyasal olarak dünkü geçmiş olayla şartlamış haldesinizdir. Fizyolojik olarak bedeninizi bilinçaltı, bilinçdışı ve otomatik biçimde bireysel tarihiniz haline getirmek üzere eğitmiş olursunuz.

Gelen günlerde, biraz huzursuzsunuzdur. İnsanlar bunu fark ederler ve her defasında size "Hayırdır, ne oldu?" diye sorduklarında, buna dayanamazsınız. Bu soruları geçmişinizin yine aynı kimyaları üretmesi için fırsat bilir, onlara daha da bağımlı hale gelirsiniz. Bu deneyimden yarattığınız ruh hali günler sürecek olan duygusal tepkilere yol açar. Haftalarca aynı şekilde hissedince bu olayı aylarca, hatta yıllarca anımsayabilirsiniz, o uzun dönemli bir duygusal tepkiye dönüşecektir. O artık sadece tepkiselliğiniz, karakteriniz ya da doğanızın bir parçası değil, aynı zamanda kişiliğiniz, kimliğinizdir.

Bir gün, başka biri sizden kitle önünde bir konuşma yapmanızı isterse, otomatik olarak sinecek ve endişelenmeye başlayacaksınızdır. Dış ortamınız, içsel ortamınızı kontrol etmektedir ve ondan daha büyük olamamaktasınızdır. Düşüncenizin geleceğiniz olmasını beklerken (kitle önünde konuşma yapma) daha ziyade geçmişinizi hissediyorsunuzdur (o dayanılmaz işkenceyi), tıpkı büyülenmiş gibi, bedeniniz, zihninizin yerine geçip otomatik ve bilinçaltı tepkiler verir. Yapabildiğiniz kadar deneyin, bilinçli zihninizin onun üzerinde kontrol sağlayamayacağını göreceksiniz. Saniyeler içinde, beyninizden ve bedeninizin kendi eczanesinden o şartlı tepkiler, sadece tek bir düşünceden belirecek ve fizyolojinizi değiştirecektir. Bu bana plaseboyu andırıyor.

Becerebilirseniz, büyük ihtimalle "Ben kitle önünde konuşmayı pek beceremem.", "İnsanların karşısında rahat edemiyorum.", "Çok kötü bir sunucuyum." ya da "Kitle karşısında konuşmaya çok korkuyorum." gibi bir şeyler söyleyecek ve konuşma fırsatını reddedeceksinizdir. Her "Ben . . ." (buraya

kendi sözlerinizi yerleştirin) dediğinizde, aslında deklare ettiğiniz şey, zihin ve bedeninizin bir geleceğe hizalanmış olduğu ya da düşünceleriniz ve duygularınızın bir kader üzerinde birleşmiş olduğudur. Anlaşmış haldeki bir varlık halini güçlendirmektesinizdir.

Size, o anda geçmişiniz tarafından böyle belirlenip sınırlanmayı neden tercih ettiğinizi tesadüfen soruverecek olsalar, eminim ki geçmiş anı ve duygularınıza denk bir hikâye anlatacaksınızdır. Çünkü kendinizi bu yolla onaylamış olacaksınız. Hatta belki de biraz abartacaksınızdır. Biyolojik seviyeden bakınca, bu ilan etmekte olduğunuz şey, aslında yıllar önce fiziksel, duygusal ve kimyasal olarak dönüşmüş ve o zamandan beri büyük değişimlere uğramamış olan sizsinizdir. Kendi koyduğunuz sınırlarla tanımlanmayı tercih etmiş bulunuyorsunuz.

Bu örnekte, biri size *bedeninizin* esiri olduğunuzu (çünkü o şimdi zihniniz olmuştur), *çevrenizin* şartlarına kısılıp kaldığınızı (çünkü belli bir zaman ve yerde deneyimlediğiniz insanlar ve şeyler şimdi nasıl hissedip düşündüğünüzü belirlemektedir) ve *zamanda* kaybolmuş olduğunuzu (geçmişte yaşadığınız ve aynı geleceği beklediğiniz için, beden ve zihniniz asla anın içinde olamadığından) söyleyebilir. O halde, şimdiki varlık halinizi değiştirmek için şu üç unsurdan daha büyük olmanız gerekir: bedeniniz, çevreniz ve zaman.

O zaman, bu bölümün başında da belirtildiği gibi plasebonun şartlanma, beklenti ve anlamlandırma şeklinde üç temel unsurdan oluştuğunu düşünürsek, şimdi artık kendi plasebonuzu görmeye başlayabilirsiniz. Neden? Çünkü her üç unsur da son örneğimizde rol almışlardır.

İlk olarak, tıpkı yetenekli bir hayvan terbiyecisi gibi, bedeninizi zihin ve bedeninizin bir olduğu biliçaltı bir varlık haline şartladınız, yani düşünceleriniz ve duygularınız birleşti. Bedeniniz, zihninizin yerine geçti ve biyolojik ve fiziksel olarak sadece düşüncelerinizle otomatik olarak programlandı. Ve ne zaman dış çevrenizden sizi bir uyaran olsa, tıpkı Pavlov'un köpekleri gibi, geçmişteki deneyiminize ait zihinle bilinçaltı ve otomatik olarak tepki vermek üzere bedeninizi şartladınız.

Çoğu plasebo araştırmaları, bedeninizin otonom sinir sistemini tek bir düşünceyle aktive edip önemli fizyolojik değişimler üretebildiğini göstermiştir. İşte siz de böyle yaptınız, içsel dünyanızı bir duyguyla ilişkilenen bir düşünceyle, basit bir şekilde düzenlediniz. Bütün bilinçaltı, otonom sistemleriniz; nörokimyasal olarak tanıdık duygular ve korkuyla ilişkili bedensel duyularla güçlendirildi ve bu biyolojinize mükemmel bir şekilde yansıdı.

İkinci olarak, beklentiniz geleceğinizin geçmişiniz gibi olacağı şeklindeydi. Siz de sadece geçmişte düşünmüyor, aynı zamanda bilinen bir geleceği de seçmiş oluyordunuz. Bu gelecek, sadece geçmişiniz ve duygusal anlamda kabullendiğiniz utandırıcı bir olay temelindeydi ve bedeninizin (bilinçdışı zihniniz olarak) şimdiki anda yaşayan bir gelecek olduğuna inandığı bir gelecekti. Bu durumda, bütün dikkatiniz, yeni seçimler, davranışlar, deneyimler ve duygular yaşamaktan sizi alıkoyacak şekilde, bilinen ve öngörülebilir bir gerçeğe yönelmişti.

Üçüncü olarak, eğer ediminize bir anlam ya da bilinçli bir istem atarsanız, sonuç yükseltilmiş oluyordu. Kendinize günlük olarak söylediğiniz şeyler (bu vakada, iyi bir hatip olmadığınız ve kitle önünde konuşmanın sizde panik oluşturduğu) o edime yüklediğiniz anlam olmuştu. Kendi oto-telkinlerinize gittikçe daha duyarlı hale gelmeye başlamıştınız. O andaki bilginiz geçmiş deneyimlerden çıkardığınız kendi sonuçlarınız temelinde olduğundan, yeni bir bilgi gelmedikçe, daima zihninize denk olan aynı sonucu yaratmaya devam ettiniz. Oysa, atadığınız anlamı ve isteminizi değiştirerek, son bölümdeki otel hizmetlileri arasında yapılan araştırmadaki gibi, sonuçları değiştirebilirdiniz.

Bu nedenle, ister yeni bir varlık hali yaratmak üzere pozitif bir değişim etkisinde bulunmaya çalışın, ister oto pilota bağlı bir şekilde eski varlık halinize sıkışıp kalın, her durumda gerçek, sizin kendi kendinizin plasebosu olduğunuzdur.

Bölüm IV

Bedendeki Plasebo Etkisi

1981 yılında, pırıl pırıl bir eylül gününde, 70'li ve 80'li yaşlardaki sekiz adamdan oluşan bir grup Petersbourg, New Hampshire'da, Boston'un kuzeyindeki bir manastıra doğru birkaç minibüsle tırmanmaya başladı. Bu adamlardan hep beraber beş günlük bir gezi yapmaları ve gençmiş gibi davranmaları istenmişti -ya da en azından o zaman oldukları yaşlarından 22 yıl daha gençmiş gibi davranmaları-. Bu gezi bir araştırma ekibi tarafından organize edilmişti ve başlarında bir Harvard psikoloğu olan Ph. D. Ellen Langer vardı. O, gelecek hafta yine aynı yaşlarda sekiz adamı daha aynı program dahilinde oraya getirecekti. İkinci gruptaki adamlar kontrol grubuydu ve onlara aktif bir şekilde 22 yaşlarını anımsamaları, ama yaşlarına uygun olmayan davranışlar da sergilememeleri istenmişti.

İlk gruptaki adamlar manastıra ulaştıklarında, etraflarındaki çevrede kendilerini daha erken bir yaşa göre yeniden yaratabilecekleri her türlü ipuçlarını bulmuşlardı. *Kendilerine Life* ve *Saturday Evening Post*'un o dönemki sayıları dağıtılmış, 1959 yılında popüler olan filmler ve TV şovları izletilmiş ve radyodan Perry Como ve Nat King Cole dinletilmişti. Onlara "şimdiki" olup biten olaydan söz edilmişti, Fidel Castro'nun Küba'ya hâkim olması, Rus Başbakanı Nikita Khrushchev'in Birleşik Devletler'e yaptığı ziyaret ve basketbol yıldızı Mickey Mantle'ın ve büyük boksör Floyd Patterson'un başarıları gündeme getirilmişti. Tüm bu akıllıca hazırlanmış olan unsurlar, bu adamların kendilerini gerçekten de 22 yaş genç hissetmelerini sağlamak içindi.

Yapılan her beş günlük geziden sonra, araştırmacılar onları karşılaştırmak için, araştırmanın daha başlangıcından itibaren bazı önlemler almışlardı. Her iki gruptan adamların bedenleri de fizyolojik ve yapısal olarak daha genç ve işlevsel olanlar-

dan seçilmişti, ama ilk çalışma grubundakiler (daha gençmiş gibi davrananlar), sadece anımsama yapmış olan kontrol grubuna göre çok daha iyi sonuçlar elde ettiler.[1]

Araştırmacılar boyda, ağırlıkta ve yürüyüşte gelişmeler bulguladılar. Duruş şekilleri değişmiş olduğundan boyları uzamıştı ve eklemleri daha esnek hale gelmeye başlamış, artritleri azaldıkça parmakları uzamıştı. Görüşleri ve duyuşları daha iyi hale gelmişti. Elleriyle kavrama güçleri artmıştı. Hafızaları keskinleşmiş ve zihinsel kavrama testlerinde daha başarılı sonuçlar elde etmişlerdi (İlk grubun başarısı yüzde 63 oranında ve kontrol grubunun başarısı da yüzde 44 oranında artmıştı). Adamlar bu beş gün boyunca, araştırmacıların gözleri önünde kelimenin tam manasıyla gençleşmişlerdi.

Langer şöyle rapor ediyordu, "Araştırmanın sonunda, bu adamlarla futbol oynuyordum —elle oynuyorduk, ama yine de hala futboldu— bazıları bastonlarını bir kenara bıraktılar."[2]

Bu nasıl oldu? Açıkça, adamlar onlara 22 yıl öncesini anımsatan devrelerini açmayı başarabilmişler ve beden kimyaları sihirli bir şekilde tepkiler vermişti. Sadece kendilerini genç *hissetmekle* kalmadılar; yapılan ölçümlerle kanıtlanan bir şekilde, fiziksel olarak da gençleşmeye *başladılar*. Bu fiziksel değişim sadece *zihinlerinde* değildi; *bedenleri de* değişmişti.

Peki ama bu fiziksel değişimleri, üretebilmek için bedenlerinde neler olmuştu? Bu fiziksel yapılar ve işlevlerdeki ölçülebilir değişimlerin sorumlusu neydi? Yanıt onların *genlerindeydi* ve onlar sizin zannettiğiniz gibi kalıtsal ve değişmez şeyler değildi. O zaman şimdi gelin şu genlere ve onların işleyişlerine bir bakalım.

DNA'in Sırlarını Anlamak

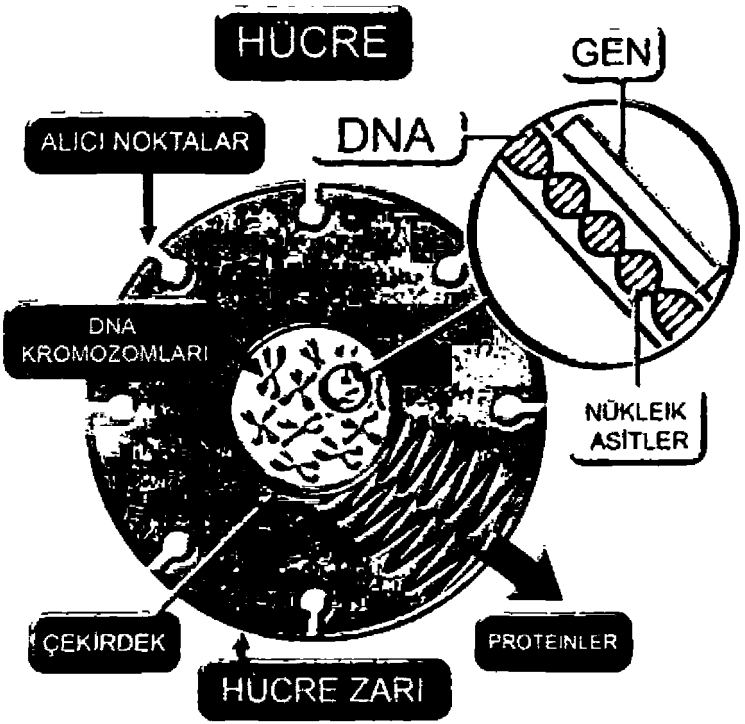
Spiral şeklinde bükülerek uzayan bir merdiven ya da fermuar düşünün, işte bu deoksiribonükleik asitin oldukça benzer bir imajını gözünüzün önüne getirecektir (DNA olarak bilinir). Bedenlerimizde bütün yaşayan hücrelerin çekirdeğinde yer alan DNA kim ve ne olduğumuza ilişkin ham bilgiler ya

da direktifleri içerir (Birazdan göreceğimiz gibi, bu direktifler bütün yaşamımız boyunca uygun davranmak zorunda olduğumuz değişmez şablonlar değillerdir). DNA zincirinin nükleik asitlere karşılık gelen bir aradaki yanlarına, temel çiftler denir. Her hücrede bu temel çiftlerden üç milyar adet bulunur. Bu nükleik asitlerin uzun dizilimlerine de genler denir.

Genler eşi olmayan küçük yapılardır. DNA'yı bedeninizdeki bir hücrenin çekirdeğinden alır onu uçtan uca uzunlamasına yatırırsanız, yaklaşık olarak 1,8 m. uzunluğundadır. Bütün bedeninizdeki tüm DNA'ları alıp onları uçtan uça sererseniz de güneşe kadar 150 defa gider gelir.[3] Fakat gezegendeki yedi milyar insanın DNA'larını alıp onları bir arada şöyle elinizde sıkarsanız da, uzamda bir pirinç tanesi kadar yer kaplar.

DNA'larımız proteinler üretmek üzere kendi içlerinde yazılı bulunan direktifleri kullanırlar. *Protein* kelimesi Yunanca "temel önemde" olan anlamına gelen *protas*'dan türemiştir. Proteinler bedenimizin sadece birbirlerine yapışık üç boyutlu yapılarının inşasında kullanılan yapı taşları olmakla kalmazlar, aynı zamanda fizyolojimizi oluşturan çok incelikli işlevler ve karmaşık karşılıklı ilişkilerin de ham maddesidir. Aslında bedenlerimiz protein üreten fabrikalar gibidirler. Kas hücreleri aktin ve miyozin; deri hücreleri kolajen ve elastin; bağışıklık hücreleri antikorlar, tiroid hücreleri tiroksin; belli göz hücreleri keratin; kemik iliği hücreleri hemoglobin ve pankreatik hücreler proteaz, lipaz ve amilaz gibi enzimler üretirler.

Hücrelerde üretilen bütün bu unsurlar proteinlerdir. Proteinler bağışıklık sistemimizi kontrol eder, aldığımız besinleri sindirir, yaralarımızı iyileştirir, kimyasal tepkimeleri hızlandırır, bedenlerimizin yapısal bütünlüğünü destekler, hücreler arasında iletişimi sağlayacak olan çok özel molekülleri ve daha fazlasını sağlar. Kısacası, proteinler yaşamın ifadesidir ve bedenlerimizin sağlığıdır. Şema 4.1'e bir göz atınız ve genlerin basit yapısını gözünüzde canlandırınız.



ŞEMA 4.1

Bu, çekirdeğinde DNA'ları barındıran bir hücrenin çok basit, temsili bir resmidir. Genetik materyal, DNA zinciri adı verilen bireysel sarmalların içinde bükülüp uzanan bir fermuar ya da bir merdiven gibidir. Merdivenin basamakları nükleik asitleri oluşturur, nükleik asitler çiftler halinde bir araya gelir ve proteinleri yapan şifre görevini üstlenir. DNA'nın farklı uzunluk ve dizilimine gen denir. Gen bir protein ürettiğinde ifade edilmiş olur. Bedendeki çeşitli hücreler, yapısal ya da işlevsel özelliklere sahip farklı proteinler yapar.

Ph.D. James Watson ve Ph.D Francis Crick, DNA'nın çift sarmalını keşfetmelerinin üzerinden 60 yıl geçmiştir. Watson, *Nature*'ın[4] 1970 yılında yayımlanan bir sayısında, birinin genlerinin her şeyi belirlediğini ileri sürdükleri "merkezi dogma," hızla yaygın bir taraftar kitlesi oluşturmuştur. Bununla çelişen kanıtlar orada burada ortaya çıkıp dururken, araştırmacılar

bunları karmaşık bir sistemin anomalileri olarak görmezden gelme eğiliminde olmuşlardır.[5]

Bir kırk yıl sonra, genetik determinizm fikri hala kamuoyunun zihninde hüküm sürmektedir. Çoğu insan, genetik kaderimizin önceden belirlendiği ve belli kanserlerin, kalp hastalıklarının, diyabetin ya da çok sayıda diğer koşulların genlerini kalıtımsal olarak aldığımızı, tıpkı göz rengimizi ya da burun şeklimizi değiştiremediğimiz gibi bunun üzerinde de kontrolümüz olmadığı şeklindeki bir yanlış fikre inanmaktadır (Kontak lenslere ve plastik cerrahiye rağmen).

Belli genlerin bu durumlara ya da hastalıklara neden olduğu yolunda sürekli çıkan medya haberleri de bu inanca katkıda bulunmuştur. Onlar, bizleri kendi biyolojimizin kurbanları olduğumuz yolunda programlamışlardır. Bu programa göre genlerimiz; sağlığımız esenliğimiz ve sosyal ilişkilerimiz üzerinde aşılmaz bir güce sahiptir ve hatta genlerimiz insanlarla olan ilişkilerimizi belirlemekte ve geleceğimizin resmini bile çizmektedir. Fakat bizler öyle doğduğumuz için mi olduğumuz kişiyiz ya da yaptığımız şeyleri yapıyoruz? Bu fikir, kültürümüzü derin bir şekilde kökleştiren ve şizofreni, homoseksüellik, liderlik ve bunun gibi genlerin olduğu genetik bir determinizmi ima etmektedir.

Bunların hepsi de, dünün haberleriyle inşa olunmuş eskimiş inançlardır. Her şeyden önce, örneğin disleksi ya da ADD veya alkolizm için ortada bir gen olmadığı gibi, öyle her sağlık durumu ya da fiziksel çeşitlenme de bir genle ilişkilendirilemez. Ve bu gezegendeki insanların yüzde 5'inden azı genetik bir koşulla doğmuştur —Tip 1 diyabet, Down sendromu ya da orak-hücresi anemisi gibi. Böyle durumlar geliştiren diğer yüzde 95'imizde ise bunlar yaşam tarzımız ve davranışlarımızdan dolayı başımıza gelir. Madalyonun öbür yüzü de doğrudur: Bu tür koşullara sahip genlerle doğan herkeste, o durum gelişmez (örneğin, Alzheimer ya da göğüs kanseri). Genlerimiz yumurtalar gibi bir gün gelip civciv tarafından illaki kırılacak değildir. Onlar böyle çalışmazlar. Esas soru, bir geni

taşıyıp taşımamakta olmanızdan çok, henüz ifade olmamış bir geni açmak ya da kapatmak için ne yapmakta olduğumuzdur.

Bilim insanlarının insan gen haritasını nihayet ortaya çıkarmış olmaları genlere olan bakış açımızda çok önemli bir dönüm noktasını oluşturmuştur. 1990'da projenin başlangıcında, araştırmacılar 140 bin farklı genimiz olmasını bekliyorlardı. Onlar bu rakamı protein üreten genlerden dolayı tahmin ediyorlardı - İnsan bedeni 100 bin farklı protein ve 40 bin de diğer proteinlerin üretilmesi için düzenleyici proteinler üretir.- Bu nedenle bilim insanları insan genomunun haritasını çıkarırken her protein için bir gen bulacakları gibi bir beklenti içindeydiler. Fakat 2003 yılında, projenin sonuna gelindiğinde, şu şok edici gerçekle karşılaştılar: İnsanların sadece 23.688 geni vardı.

Watson'un merkezi dogması açısından baktığınızda, bu sayı karmaşık bedenlerimizi yaratmak ve onları işler kılmak için çok yetersiz olduğu gibi, beynin işlevselliği için bile yeterli değildi. O zaman, bu işlevler genlerde içerilmiyorlarsa, yaşamı sürdürmek için bu kadar çok protein yaratabilecek bilgiler nereden geliyordu?

Genlerinizin Dehası

Bu sorunun yanıtı yeni bir fikrin belirmesine yol açtı: Genler, bir hücrenin içinde aynı anda birçoklarının ifade olmaları (açık olanlar) ya da baskılanmış olmalarıyla (kapalı olanlar) birbirleriyle sistemli bir işbirliği içinde çalışıyor olmalıydı; o zaman yaşamımızın bağlı olduğu bütün o farklı proteinleri üreten, herhangi bir zamanda açık olan genlerin kombinasyonları olmalıydı. Şöyle bir resim ortaya çıkıyordu: bir noel ağacının yanıp sönen ışıkları gibi bir dizilim içinde bazıları birlikte yanıyor ve diğerleri sönüyordu. Ya da geceleri bir şehrin yanıp sönen ışıkları gibiydiler; gece ilerledikçe her binadaki odalarda ışıklar yanıp sönüyordu.

Bu rastlantısal bir şekilde olmuyordu elbette. Bütün genom ya da DNA zincirleri her bir diğer parçanın ne yapıyor olduğunu karşılıklı bir bağlılık modunda biliyordu, bunun koreog-

rafisi incelikli bir şekilde yapılıyordu. Bedeninin her atomu, molekülü, hücresi, dokusu ve bedensel işlevlerin sistemi enerjik bağlantılar seviyesinde istemli ya da istemsiz (bilinçli ya da bilinçsiz) bireysel bir kişiliğin varlık haline denk düşüyordu.[7] Bu nedenle, genlerin hücrenin dışındaki ortam tarafından aktive (açık) ya da deaktive (kapalı) edilebilmesi mümkün görünüyordu. Keza bu ortam bazen bedenin içindeki (duygusal, biyolojik, nörolojik, zihinsel, enerjik ve hatta ruhani varlık halleri) ve bazen de bedenin dışındaki ortam (travma, ısı, yükseklik, toksinler, bakteriler, virüsler, besinler, alkol vb.) anlamına gelebilirdi.

Genler, aslında onları açıp kapatan uyarıcılara göre sınıflandırılırlar. Örneğin, deneyim-bağımlı ya da edim-bağımlı genler sıradışı deneyimlerimiz olduğunda açılırlar, yeni bilgileri öğrenip iyileştirirler. Bu genler, kök hücrelere iyileşme süreçlerinde ne çeşit hücrelere ihtiyaç varsa onlara dönüşmeleri yolunda direktifler veren protein sentezleri ve kimyasal mesajcıları üretirler (kök hücreleri ve onların rolleri hakkında daha fazla bilgi yakında geliyor).

Davranışsal-duruma bağlı genler yoğun duygusal dönemlerde, ruhsal gerilim ya da farkındalığın farklı seviyelerinde (düş görme de dahil) aktive olurlar. Onlar düşüncelerimizle bedenlerimiz arasında bir bağlantı sağlar. Bu zihin-beden ilişkisidir. Bu genler, esenlik, fiziksel direnç ve iyileşme oluşturabilmemiz yolunda zihinsel ve bedensel haller içindeki sağlığımızı nasıl etkileyebileceğimizi anlamamızı sağlar.

Bilim insanları, şimdi genetik ifadelerin anlık olarak bile dalgalanabildiğine inanmaktadırlar. Araştırmalar seçimlerimiz, davranışlarımız ve deneyimlerimiz olan edimlerimiz kadar, düşünce ve duygularımızın da bedenlerimiz üzerinde derin iyileşme ve yeniden yapılandırma etkileri olduğunu ortaya koyuyor. Tıpkı manastıra giden şu adamlarla ilgili araştırmada olduğu gibi. Böylece genleriniz aileniz, arkadaşlarınız, iş ilişkileriniz ve manevi yaşamınız, cinsel alışkanlıklarınız, fiziksel hareket seviyeniz ve kullandığınız deterjanlara kadar birçok olguyla karşılıklı ilişkilerinizden etkilenmektedir. Son

araştırmalar genlerin yaklaşık yüzde 90'ının çevreden gelen sinyallerle işbirliği içinde angaje olduklarını göstermektedir.[8] Ve *deneyimlerimiz* genlerimizin iyi bir miktarını aktive ederse, o zaman doğamız eğitim yoluyla etkilenmektedir. Peki o zaman bu fikirlerin hasadını, bir reçete haline getirerek sağlığımızı azami iyileştirme ve bağımlılıklarımızı da en aza indirgeme yolunda neden toplamayalım?

Ph.D. Ernest Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression*'da şöyle yazar, "Öznel zihinsel halimiz, bilinçli itkilenmiş davranışlar ve özgür iradenin algıları sağlığın en iyi haline kavuşturulması yolunda genetik ifadeleri ayarlar."[9] Son bilimsel düşünceye göre, bireyler genlerini tek bir kuşakta değişikliğe uğratabilirler. Genetik evrim süreci binlerce yıl sürmüştür, bir genin ifadesi davranışlardaki değişiklikler ya da sıra dışı deneyimler yoluyla dakikalar içinde başarılı bir şekilde dönüştürülebilir ve sonra o yeni kuşağa o şekilde aktarılır.

Genlerimizin, üzerlerine kaderlerimizin kazınarak yazılmış olduğu taş tabletler gibi bir şey olmadığını daha iyi kavrayabilmek için, onu büyük bir mağaza gibi düşünebiliriz. Burada devasa miktardaki bilgiler ya da proteinlerin ifadeleriyle ilgili kocaman olasılık kütüphaneleri vardır. Fakat biz bu depolanmış bilgileri, deposundan bir şey sipariş etmek isteyen bir şirket gibi çağıramayız. Bizim durumumuzda, biz depolarımızda neyimiz olduğunu ve onlara nasıl erişebileceğimizi bilmiyor gibiyizdir ve bu nedenle de mümkün olanın sadece çok küçük bir kısmıyla idare etmek zorundayızdır. Aslında, DNA'larımızın sadece yüzde 1,5'ini ifade edebilmekteyiz, geriye kalan yüzde 98,5 bedenin içinde uykuda kalır. (Bilim insanları onları "ıskarta DNA" diye anarlar, fakat onlar aslında ıskarta değillerdir; onlar sadece bizim şimdilik kullanmayı bilmediğimiz bir materyaldir, yine de onlardan bazılarının düzenleyici proteinleri yaptığı bilinmektedir.)

Ph. D. Dawson Church, *The Genie in Your Genes* kitabında "Aslında, genler özelliklerimize katkıda bulunur ama onları belirlemez," diye ifade eder. "Bilincimizin araçları olan genlerimiz sıklıkla sağlığımız, yaşam süremiz ve mutluluğumuzla

ilişkilidir."[10] Gerçek şu ki, bedenlerimizde et ve kemik yığınından fazlası olduğu gibi, genlerimizde de depolanmış bilgiden fazlası vardır.

Gen İfadesinin Biyolojisi

Şimdi gelin genlerin nasıl açıldıklarına yakından bakalım. (Bundan birkaç farklı faktör sorumlu olabilir, ama buradaki zihin-beden ilişkisi üzerine olan konumuz açısından, konuyu biraz basite indirgeyeceğiz.)

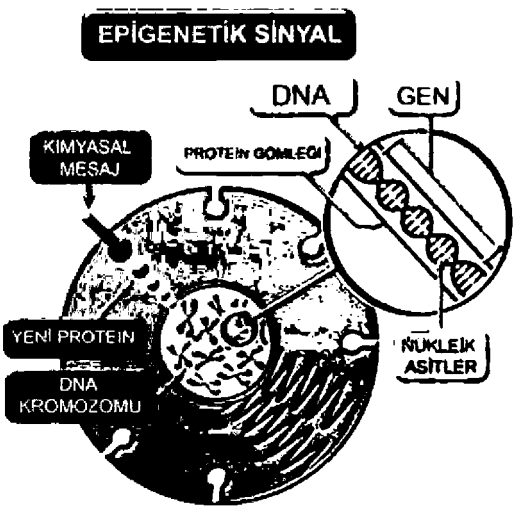
Kimyasal bir mesajcı (ör. bir nöropeptid) hücrenin dışından gelerek hücrenin otoparkına yerleşir ve hücre zarını aşarak içeri girer, çekirdeğe gidip burada DNA ile karşılaşır. Kimyasal mesajcı yeni bir protein yaratır ya da bir proteini değişime uğratır ve taşımakta olduğu sinyal, hücre içinde bilgiye dönüştürülür. Sonra küçük bir pencereden hücrenin çekirdeğine girip proteinin mesajının içeriğine bağlı olarak, çekirdeğin içinde özel bir kromozom arar (birçok gen barındıran tek bir DNA sarmalı) —tıpkı bir kütüphanede belli bir kitabı aradığınız gibi.

Her bir şerit DNA şeridindeki bilgilerle, hücre çekirdeğinin diğer ortamını birbirinden ayıran proteinden bir gömlekle kaplıdır. DNA şifresinin seçilebilmesi için, bu gömleğin kaldırılması ya da açılması ve DNA'nın açığa çıkması gerekir (tıpkı kütüphanede seçilen bir kitabı okumak için açmanız gibi). DNA'nın genetik şifresi, özel bir proteini üretmek üzere aktive edilmeyi bekleyen bilgileri içerir, ama önce okunması gerekir. Kapalı bir halde gömleğin içinde kalan bu bilgi, gende ortaya çıkarılana kadar gizli kalır. O, kilitlerinin açılmasını bekleyen şifreli bilgilerin olduğu potansiyel bir depo gibidir. DNA'yı potansiyellerin bir listesinin unsurları gibi de düşünebilirsiniz, onlar proteinleri inşa etmek için direktif bekler, yaşamı her bakımdan düzenleyip sürdürür.

Protein bir kez kromozomu seçtiğinde, DNA'nın etrafındaki örtüyü açar. O zaman, diğer bir protein kromozom içindeki bütün bir gen dizilimini düzenler ve baştan sona kadar okun-

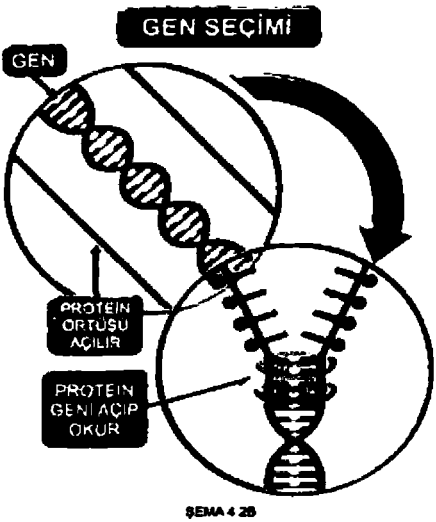
mak üzere hazır eder (bir kitabın içindeki bölüm gibidir). Etrafını saran protein gömlek açılıp açığa çıkan gen, bir kez okunduğunda, geni okuyan düzenleyici proteinden ribonükleik asit (RNA) adı verilen diğer bir nükleik asit üretilir.

Şimdi gen ifade edilmiş ya da aktive olmuştur. RNA, taşıdığı kodla birlikte yeni bir protein oluşturmak üzere hücre çekirdeğinden çıkar. O, gizli potansiyel bir plan olmaktan çıkmış, aktif bir ifade olmuştur. Genin yaratmış olduğu bu protein, artık inşa faaliyetinde bulunabilir, bir şeyleri bir araya getirebilir, karşılıklı iletişimde bulunabilir, onarabilir ya da idame ettirebilir ve yaşamın birçok yönünü hem hücresel düzeyde hem de dışında etkileyebilir. Şekil 4.2 bu süreçle ilgili bir genel görüntü sunuyor.

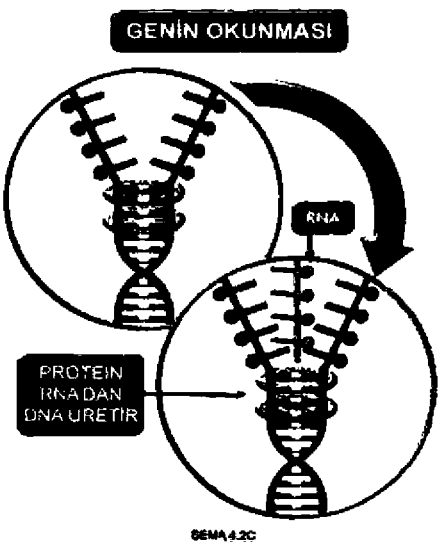


ŞEMA 4 2A

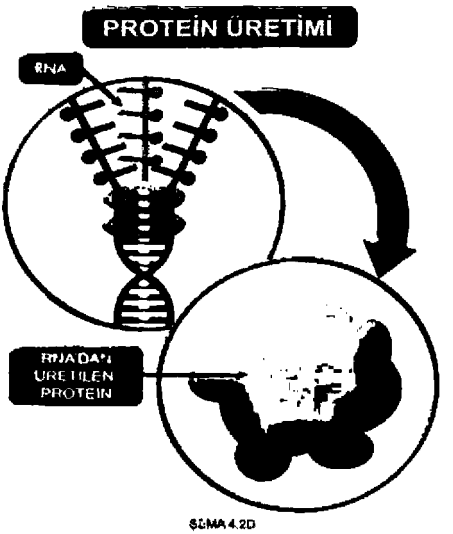
Şema 4.2A epigenetik sinyalin hücre algılama noktası girişini gösteriyor. Kimyasal mesajcı hücre zarı seviyesiyle etkileşimde bulunduğunda, yeni bir protein formundaki diğer bir sinyal, bir gen dizilimi seçmek üzere hücre çekirdeğine gider. Durgun haldeki gen kendisini dış ortamdan korumak için bir poteinle kaplıdır ve bu örtü gen okunacağı zaman açılır.



Şema 4.2B'de bir proteinin DNA'nın bir gen aralığındaki proteinden oluşan örtüsünü açtığı görülüyor. Sonra bu sayede düzenleyici diye anılan bir başka protein, başka bir genin DNA'sını açıp doğru konuma giderek onu okuyor.



Şema 4.2C'de düzenleyici protein, RNA adı verilen bir diğer molekülü yaratıyor. RNA genetik olarak şifrelenmiş materyalleri proteine dönüştürme işini düzenler.



Şema 4.2D protein üretimini gösteriyor. RNA, amino asitler diye anılan inşa elemanlarını kullanarak yeni bir proteini oluşturur.

Tıpkı bir mimarın bir yapıyı oluşturmak için gerekli bütün bilgileri bir plandan alması gibi, beden ihtiyacı olan bütün direktifleri bizi yaşamda tutmak için gereken karmaşık molekülleri yaratmak ve DNA'mızın kromozomlarını çalıştırmak için kullanır. Fakat mimar bu planı okumadan önce, onu karton kutusundan çıkarmalı ve öyle okumalıdır. O zamana kadar, o okunmayı bekleyen gizli, atıl bir bilgidir. Hücre de aynı yoldan gider: Gen, protein zırhı kaldırılana kadar atıl kalır ve hücre hangi gen aralığını okuyacağını seçer.

Bilim insanları, eskiden bedenin inşasını başlatmak için bütün ihtiyacı olan şeyin bilginin kendisi olduğunu düşünürlerdi (plan), bu yüzden onların çoğu da buna odaklanmışlardı. Onlar bu olaylar diziliminin *hücrenin dışındaki bir sinyalle başlamasının* üzerinde durmadılar. Bu, aslında hücrelerin genlerin kütüphanelerinde neyi okuyacağından sorumlu olan şeydi. Bu sinyal artık bildiğimiz gibi, düşünceleri, seçimleri, davranışları, deneyimleri ve duyguları içerir. Bu nedenle bu unsurlar değiştirebilirseniz, genetik ifadenizi de belirlemiş olursunuz.

Epigenetik: Bizler Tanrıyı Oynayan Tek Ölümlüleriz

Genlerimiz kaderimizi mühürlememişse ve onlar gerçekten de raflarda okunmayı bekleyen devasa olasılık kütüphanelerine sahipse, o zaman bizi sağlığımız ve esenliğimiz üzerinde büyük etkileri olan bu potansiyele eriştirebilecek olan nedir? Manastır araştırmasındaki adamların böyle bir erişim sağladıkları bellidir fakat onlar bunu nasıl yaptılar? Bunun yanıtı göreceli yeni bir alan olan epigenetik araştırmalarında yatıyor.

Epigenetik sözcüğünün kelime anlamı "genin üzerinde"dir. Bu terim, genin DNA'nın kendisi tarafından değil, hücre dışından ya da diğer bir deyişle çevreden gelen mesajlarla, kontrol ediliyor olmasına gönderme yapar. Bu sinyaller, üç hidrojen atomuna bağlı bir karbon atomu olan metil bir grubu bir araya getirir. Onlar genin belli bir noktasına ilişkilenirler ve DNA metilasyonu diye anılan bu süreç genleri açıp kapatan temel süreçlerden birisidir. (Genleri açıp kapayan diğer iki süreç daha vardır: *eşdeğerli histon modifikasyonu* ve *şifresiz RNA*; fakat bu süreçler bizim irdeleme alanımız dışındadır.)

Epigenetik, aslında genlerimize mahkûm olmadığımızı ve insan bilincindeki bir değişimin, insan bedeninde hem yapısal, hem de işlevsel anlamda fiziksel değişimlere yol açabileceğini öğretiyor. Genlerimizi programlamış olan çeşitli çevresel faktörler üzerinde çalışırsak, istediğimiz genlerimizi açıp istediklerimizi kapatır ve genetik kaderimizi değiştirebiliriz. Bu sinyallerin bazıları -duygu ve düşünceler gibi- bedenimizin içinden gelirken, bazıları da dış çevreden -güneş ışığı ve hava kirliliği gibi- gelirler.

Hücrelere yapacakları şeylerin neler olduğunu ve zamanlamasını söyleyen, bu dışarıdan gelen sinyaller üzerine yapılan epigenetik araştırmalar, hem gen ifadelerini açan aktivasyon kaynaklarına (artırıcı düzenleme), hem de onları baskılayan ya da kapatan gen ifadelerine (azaltıcı düzenleme) bakarken, bir yandan da hücresel işlevlerin süreçlerini ayarlayan anlık temeldeki enerji dinamiklerini de incelerler. Epigenetik bilimi, DNA şifrelerimiz hiçbir zaman değişmese bile, tek bir genin içinde

binlerce kombinasyon, aralıklar ve desen çeşitlenmelerinin olasılık dahilinde olduğunu ileri sürer (bu tıpkı beynin içindeki nöral ağların binlerce kombinasyonu, aralıkları ve desen çeşitlemelerinin mümkün olması gibidir). İnsan genomuna bir bütün halinde baktığımızda, görülen milyonlarca farklı epigenetik olasılıkları vardır ki, bunu düşünmeye çalışmak bile bilim insanlarının başlarını döndürmektedir. İnsan Genom Projesi Avrupa'da bir sona yaklaşırken, İnsan Epigenom Projesi 2003 yılında başlatılmıştır.[11] Ve bazı araştırmacılar o tamamlandığında, onun "İnsan Genom Projesi'ni 15. yüzyıldaki çocukların abaküsle ev ödevlerini yapmaları durumuna düşürecektir." demektedirler.[12] Plan modeline giderek, inşa edildiğimiz rengi, kullandığımız malzemeleri, yapısal ölçekleri ve hatta yapının konumlanmasını, neredeyse sonsuz olasılıklar içinden seçip değiştirebiliriz ve tüm bunları planda hiçbir değişiklik yapmadan yapabiliriz.

Çok güzel bir örnek, tam olarak aynı genleri paylaşan tek yumurta ikizleri üzerinde çalışan epigenetikçilerden gelmiştir. Genetik ön-determinizm fikrini benimsersek —bütün hastalıkların genetik olduğu fikri— o zaman tek yumurta ikizlerinin tam olarak aynı gen ifadelerine sahip olmaları gerekirdi. Bununla beraber, onlar her zaman aynı hastalıklara aynı şekilde yakalanmazlar ve bazen biri genetik bir hastalığa yakalanırken, ötekinde böyle bir hastalık hiç belirmeyebilmektedir. Aynı genlere sahip olan ikizler farklı sonuçlar yaşamaktadır.

İspanya'daki bir araştırma, bu durumu harika bir şekilde gözler önüne seriyor. Madrid'deki İspanya Ulusal Kanser Merkezi'nin Kanser Epigenetik Laboratuvarları'nda araştırmacılar, yaşları 3 ile 74 arasında değişen 40 çift tek yumurta ikizi üzerinde araştırmalar yaptılar. Benzer yaşam tarzları olan ve yıllarca bir arada yaşayan genç ikizlerin daha benzer epigenetik desenleri varken, yaşam tarzları farklılaşmış ve sadece birkaç yıl birlikte yaşamış olan daha yaşlı ikizlerin epigenetik desenlerinin oldukça farklı olduğu görülmüştür.[13] Örneğin elli yaşındaki bir çiftte, 3 yaşındaki ikizlere göre dört katı kadar daha fazla farklı ifade olmuş gene rastlanmış.

İkizler tam olarak aynı genlerle doğmuşlardır, fakat onların farklı yaşam tarzları (ve hayatları) özellikle de zaman geçtikçe çok farklı gen ifadelerine yol açmıştır. Diğer bir analojiyi kullanarak, yaşlı ikizleri tam olarak aynı model olarak üretilmiş bir bilgisayara benzetebiliriz. Bu bilgisayarlar bazı benzer yazılımlarla üretilmişlerdir, ama zaman geçtikçe, her birine ilave farklı yazılımlar yüklenir. Bilgisayarlar aynı kalır (DNA'lar), fakat kişinin sonradan yüklediği yazılımlara bağlı olarak (epigenetik çeşitlenmeler) bilgisayarların yaptığı işler ve işlemleri çok farklılaşır. Bu nedenle, bir şeyler düşünürken ve duygularımızı hissettiğimiz zaman, bedenlerimiz bunlara karmaşık formüllerle biyolojik dönüşüm ve değişimlerle tepkiler verir ve her deneyim, hücrelerimizin içindeki gerçek bir genetik değişikliğin butonuna basar.

Bu değişimlerin hızı gerçekten dikkat çekicidir. Sadece üç ay içinde, 31 düşük prostat kanseri riski taşıyan adam 48 genini, yoğun bir beslenme ve yaşam tarzı rejimiyle artan-düzenlemeye (çoğunlukla tümör baskılaması ile ilgili olan) ve 453 genini de azalan-düzenlemeye (çoğunlukla tümör uyarıcısı olan) sokmuştur.[14] Bu adamlar, San Francisco'daki California Üniversitesi'nden M.D. Dean Ornish'in bir araştırması kapsamında incelenmişlerdir. Onlar kilo vermişler ve karınlarındaki yağları, obezlikleri, kan basınçları ve yağlanma profilleri araştırma süresi içinde azalmıştır. Orish şöyle bir not düşmüştür: "Bu aslında risk faktörlerinin azalmasından ya da olacak kötü bir şeyleri engellemenin çok ötesinde bir şeydir. Bu değişiklikler öyle hızlı gerçekleşmiştir ki, onun faydalarını görmek için yıllarca beklemek zorunda bile değilsinizdir."[15]

İsveç'te hafif kilolu ve sağlıklı 23 erkeğin üzerinde 6 aylık bir dönemde yapılan bir araştırma çok sayıda daha etkileyici epigenetik değişikliklere işaret etmiştir. Göreceli olarak hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olan bu adamların ortalama olarak haftada iki kez pedal çevirme ve aerobik kurslarına katılmaları sağlanmıştır. Lund Üniversitesi'nin araştırmacıları bu adamların epigenetik olarak 7 bin genlerini dönüştürdükleri

belirlenmiştir. Bu rakam insanların bütün genomlarındaki genlerin nerdeyse yüzde 30'una denk düşmektedir![16]

Bu epigenetik çeşitlenmeler çocuklarınıza kalıtımsal olarak aktarılabilir ve torunlarınıza da geçebilir.[17] Bunu ilk gösteren Washington Eyalet Üniversitesi'ndeki Üreme Biyolojisi Merkezi araştırmacısı Ph.D. Michael Skinner'dir. 2005 yılında Skinner hamile fareleri tarım ilaçlarına maruz bırakmıştır.[18] Maruz bırakılmış annelerin yavrularında, iki gendeki epigenetik değişikliklerle birlikte daha yüksek kısırlık oranları ve azalan sperm üretimi gözlenmiştir. Bu değişiklikler, dört kuşak boyunca, onların hiçbiri tarım ilaçlarına maruz bırakılmadıkları halde bu durum erkeklerin yüzde 90'ına yansımıştır.

Bununla beraber, dış çevremizdeki deneyimlerimiz hikâyenin sadece bir parçasıdır. Öğrenme sürecimiz devam ederken, bu deneyimlere kattığımız anlamlar, fiziksel, zihinsel, duygusal ve kimyasal tepkiler bombardımanına tabi tutulur ve genleri de aktive eder. Onlar gerçek olsa da olmasa da, olgusal bilgiler halinde duyularımızdan gelen verileri nasıl algılayıp yorumladığımız ve onlara kattığımız anlam genetik seviyede önemli biyolojik değişikliklere neden olur. Böylece genlerimiz bilinçli farkındalığımızla karmaşık ilişkiler dahilinde karşılıklı etkileşirler. Anlamın nöral yapıları sürekli olarak etkilediğini söyleyebiliriz. Bu yapılar mikroskobik seviyede kim olduğumuza etkide bulunur ve sonra kimliğimiz de makroskopik makroskobik seviyedeki varlığımızı etkiler.

Epigenetik çalışmaları şu soruya da yol açar: Dış çevremizde hiçbir şey değişmezse ne olur? Her gün aynı insanlarla, hep aynı şeyleri, aynı zamanda yaparsanız, hep aynı genlere aynı yollardan sinyal veren, aynı duygulara yol açan, aynı deneyimlere kapı aralayan şeyler olup durursa ne olur?

Yaşamınızı hep geçmiş bakış açınızdan algılarsanız ve aynı zihin seviyesinde hep aynı nöral mimariyle tepkiler verirseniz, çok netleşmiş, önceden belirlenmiş bir kadere doğru ilerlemekte olduğunuzu söyleyebiliriz. İlave olarak, kendinizle ilgili olarak kendiniz, yaşamınız ve seçimleriniz olduğuna inandığınız şeyler, hep aynı genlere aynı mesajları iletecektir.

Hücre, yeni bilgi tarafından yeni bir yoldan uyarıldığı zaman, aynı genlere yeni proteinlerin binlerce farklı ifadelerini yeniden yazdırabilir. Beden o zaman değişir. Dış dünyanızdaki her şeyi belki kontrol edemezsiniz, ama içsel dünyanızın birçok özelliğini değiştirebilirsiniz. İnançlarınız, algılarınız ve dış çevrenizle olan karşılıklı etkileşiminizin şekli, içsel ortamınızı etkilemektedir, ama bunlar hücre için hala dış ortamdır. Bu, şu anlama gelir: genetik kaderinizin anahtarı sizin elinizdedir, o önceden programlanmış bir kader değildir. Bu, sadece doğru kilide uyacak doğru anahtarı bulma ve potansiyelinizi açığa çıkarma meselesidir. O halde, genlerinizin gerçekten de ne olduğuna neden bir bakmıyorsunuz? Onlar olasılık sağlayıcılardır, sınırsız potansiyellerin kaynağıdır, bireysel kumandaların bir şifreleme sistemidir; aslında onlar için dönüşüm araçlarıdır demek işin en özüdür, bu sözcük "değişen biçim" anlamına gelir.

Gerginlik Bizi Yaşamsal Modda Tutar

Gerginlik en başta gelen epigenetik değişim nedenlerinden biridir, çünkü o bedeninizin dengesini bozar. Üç biçimi vardır: fiziksel gerginlik (travma), kimyasal gerginlik (toksinler) ve duygusal gerginlik (korku, endişe, tükenmişlik vb). Gerginliğin her türü, 1400'den fazla kimyasal reaksiyona yol açar ve 30'dan fazla hormon ve nöral-iletici üretir. Stres hormonları kimyasal zinciri tetiklendiğinde, zihniniz bedeninizi otonom sinir sistemi yoluyla etkiler ve nihai bir zihin-beden ilişkisi deneyimlersiniz.

İşe bakın ki, gergin hissetmek uyarlanabilir bir şekilde tasarlanmıştır. Doğadaki bütün organizmalar, insanlar da dahil böyle kısa-dönemli gerginliklerle başa çıkabilecek şekilde programlanmıştır. Böylece onlar acil durumlarda ihtiyaçları olan kaynaklara sahip olabilirler. Dış ortamınızdan bir tehdit algıladığınızda, otonom sinir sisteminizin bir alt sistemi olan sempatik sinir sisteminizin içinde savaş-veya-kaç tepkisi aktive olur. Kalp atım hızınız ve kan basıncınız artar, kaslarınız gerginleşir ve

hormonlarınız bedeninize adrenalin ve kortizol salgılar. Böylece kaçmak ya da savaşmak için hazır hale gelirsiniz.

Aç ve vahşi bir kurt sürüsü ya da şiddet dolu savaşçılar sizi kovalıyorsa, o zaman onlardan daha hızlı koşmalısınız. Güvenli şartlara eriştiğinizde ise kısa süre sonra bedeniniz *homeostasi*'sine (normal, dengeli haline) geri döner. Bu bedenlerimizin yaşamsal moddaki çalışma biçimidir. Beden, tehlike geçene kadar sadece kısa bir süre için denge dışındadır. En azından, bu öyle olmalıdır.

Aynı şeyler, modern dünyada da olur, gerçi ortam genellikle farklıdır. Otobanda ilerlerken aniden bir araba önünüze çıkarsa, belki bir an için korkarsınız, ama her şeyin yolunda olduğunu fark edip kaza olasılığı fikrinden kurtulunca bedeniniz normal haline döner. Tabi bu olay gün boyunca yaşayacağınız sayısız gerginlik yaratıcı durumlardan sadece bir tanesi değilse...

Çoğunluğa benzeyen bir insansanız, sinirleri zıplatan bir olaylar zinciri sizi uzunca bir süre homeostasi dışında, savaş-veya-kaç tepkisi halinde tutacaktır. Örneğin, önünüze aniden bir araba çıkmış olması, o gün için yaşamınızı tehdit eden tek durum olabilir, fakat işe giderken trafik, büyük bir sunumu yapacak olmanın baskısı, eşinizle yaptığınız kavganın ruh hali, kredi kartı faturanızın e-mailinize gelmiş olması, bilgisayarınızın çökmesi ve aynada gördüğünüz yeni ak saçlar stres hormonlarının bedeninizde nerdeyse sürekli olarak dolanmasına neden olur.

Geçmişteki gerginlik yaratan deneyimleri anımsamanın ve geleceğe dair böyle durumların beklentilerinin arasında tekrar eden bu kısa dönem gerginlikler bir araya gelip uzun dönemli gerginlikleri oluştururlar. 21. yüzyılın yaşam versiyonuna hoşgeldiniz.

Savaş-veya-kaç modunda, yaşamı devam ettiren enerji, bedenin içinde öyle hareketlenir ki kişi kaçmak ya da savaşmak için hazırdır. Fakat, tehdit algılamasına devam eder, homeostatiye dönemezseniz, yaşamsal enerjiniz sistemden gider. İçsel ortamınızda, gerekli enerji başka bir yerde harcandığı için

hücresel gelişim ve onarım, hücresel seviyedeki uzun dönemli inşa süreçleri ve iyileşme için daha az enerjiniz kalır. Hücreler kapanır, birbirleriyle iletişim kurmazlar ve "bencilleşirler." Bırakın geliştirme projelerini, rutin bakım ve sürdürülebilirlik işleri için bile uygun bir zaman değildir; şimdi savunma zamanıdır. Her hücre kendi derdine düşer, böylece hücrelerin kolektif topluluğu dağılmaya başlar. Bağışıklık ve endokrin sistemleri (diğerinin yanısıra) zayıflamaya başlar, çünkü dış ortamlarından gelen bilgi sinyallerine eskiden açık olan hücreler şimdi kapalıdır.

Sanki kaynaklarının yüzde 98'ini savunma için harcayan bir ülkede yaşıyor gibisinizdir, okullar, kütüphaneler, yollar, onarım ve iletişim sistemleri, gıda üretimi ve bunun gibi şeyler için geriye bir şey kalmamaktadır. Yollarda oluşan çukurlar tamir edilmez. Okullar bütçe kısıntılarından eğitimi aksatmaya başlar, fakirlere ve yaşlılara bakmakta olan sosyal güvenlik sistemleri kapanır. Kitleleri besleyecek besin bulunamamaya başlar.

Bu durumda, uzun-dönemli gerginliklerin endişe, gerginlik, sindirim sorunları, hafıza kaybı, uykusuzluk, hipertansiyon, kalp hastalıkları, felç, kanser, ülser, romatizmal artrit, soğuk algınlığı, grip, yaşlanmanın hızlanması, alerjiler, bedensel ağrılar, kronik yorgunluk, kısırlık, iktidarsızlık, astım, hormonal sorunlar, cilt kızarıklıkları, saç dökülmesi, adale kasılmaları ve diyabet (Onların hepsi de, epigenetik değişikliklerin sonucudur) gibi sonuçları hiç de şaşırtıcı olmaz. Doğadaki hiçbir organizma uzun dönemli gerginliğin etkilerine dayanacak şekilde tasarlanmamıştır.

Acil durumlarda iyileşme süreçlerini durduran epigenetik direktiflere güçlü kanıtlar sağlayan birkaç araştırma vardır. Örneğin, Ohio Devlet Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki araştırmacılar gerginlikten etkilenen 170'den fazla gen bulmuştur ve bunların 100'ü tamamen kapanmıştır (bunlar arasında yaraların iyileşmesine yönelik proteinleri üretenler de vardır). Araştırmacılar gerginlik yaşayan yaralı hastaların yaralarının iyileşmesinin yüzde 40 oranında daha uzun sürdüğünü ve "gerginliğin, genomik dengenin hücre döngüleri tutulmaları, ölümler ve ateşlen-

melerden sorumlu olan proteinlerin şifrelerini çözen [bu vakalarda da gerçekleşmiştir] genlere doğru eğilim gösterdiğini," rapor etmişlerdir. Detroit'den 100 vatandaşın genlerini inceleyen diğer bir araştırmada ise travma sonrası gerginliği yaşamakta olan 23 denek üzerine yoğunlaşılmıştır.[20] Bu insanlar, altı ile yedi kat daha fazla epigenetik çeşitlenmeler sergilemişlerdir. Bunların çoğu bağışıklık sistemini riske atan epigenetik çeşitlenmelerdir.

UCLA AIDS Enstitüsü'nden araştırmacılar HIV'in en gergin hastalarda daha hızlı yayıldığını keşfetmekle kalmamış, aynı zamanda hastalardaki gerginlik seviyesi arttıkça, onların antiretroviral ilaçlara olan tepkilerinin azaldığını da görmüşlerdir. Kan basınçları, derilerinin nemi ve dinlenme halindeki kalp atışları açısından gerginlik belirtilerini en çok gösterenlerle kıyaslandığında, göreceli olarak daha sakin olan hastalarda ilaçlar daha fazla işe yaramıştır. Bu bulgular temelinde, araştırmacılar sinir sisteminin viral çoğalmalar üzerinde doğrudan bir etkisinin olduğu sonucuna varmışlardır.

Savaş-veya-kaç tepkisi orijinal olarak çok uyarlanabilir olmasına rağmen, şimdi yaşamsal destek sistemleri ne kadar uzun süre aktive halde kalırsa, bedenin optimal sağlık yaratımıyla ilgili kaynakları da o oranda daha uzun süre kısıtlı kalmakta ve bu nedenle sistemde uyumsuzluklar oluşmaktadır.

Olumsuz Duygular Efsanesi

Stres hormonları üretmeye devam edersek, öfke, düşmanlık, saldırganlık, rekabet, nefret, kafa karışıklığı, korku, endişe, kıskançlık, güvensizlik, suçluluk, utanç, üzgünlük, depresyon, çaresizlik ve güçsüzlük gibi olumsuz duygulara bağımlı bir ortam oluştururuz. Bu saydıklarımız, bu ortamdaki olumsuz duyguların sadece birkaçıdır. Geçmişteki acı anılara düşüncelerimizi odaklarsak ya da her şeyi bir kenara bırakıp felaket gelecek hayaller yaratırsak, bedenimizin homeostatiye dönüşünü engelleriz. İşin gerçeği, gerginlik üretici tepkileri, sadece düşünerek oluşturma yeteneğine sahibizdir. Onları açar, sonra

da kapatamazsak, siz deyin soğuk algınlığı, ben diyeyim kanser ama mutlaka belli hastalık ya da bozukluğa doğru ilerleyeceğimiz kesindir. Bu durum da, genetik bir kadere uğrayana kadar domino etkisiyle gittikçe daha çok gen azalan düzenleme pozisyonuna geçer.

Örneğin, bilindik bir olası gelecek senaryosunun beklentisi içindeysek ve sonra, sadece bir an için diğer her şeyi bir kenara bırakıp bu düşünceye odaklanırsak, bedenimiz fizyolojik olarak kendini bu gelecek olayına hazırlayacaktır. Beden şimdi anın içinde bilinen geleceği yaşamaktadır. Bu olgunun bir sonucu olarak, şartlanma süreci otonom sinir sistemini aktive etmeye başlar ve buna karşılık gelen gerginlik kimyasallarını otomatik olarak üretmeye başlar. Bu zihin-beden ilişkisinin bize karşı çalışma şeklidir.

Bu olduğu zaman, plasebo etkisinin üç unsurunu da mükemmel bir simetri içinde gösteririz. Önce, enerjimizin artması, adrenalin salması için bedenimizi şartlamaya başlarız. Dış gerçekliğimizdeki özel bir zaman ve yerde herhangi biri, bir şey ya da deneyimle içimizdeki kimyasal salgılanımları ilişkilendiririz. Bedenimizi, bu uyarılara düşünerek tepki vermesi için şartlandırmaya başlarız. Zaman içinde, sadece düşünce ile duygusal olarak yükselen, özel bir *zaman* ve *yerde* herhangi *biri*, bir *şey* ya da *potansiyel deneyimle* ilgili bu hali zihnimize yerleştirerek bedenimizi şartlandırırız. Geçmiş deneyimin gelecekteki sonuçlarını beklemeye başlarsak, o zaman olayın beklentisi, duygusal olarak onu kabullendikçe, bedenin fizyolojisini değiştirecektir. Sonra, davranış ve deneyimlere anlamlar katmaya başlarız, bu sonuçların ardına bilinçli istemler koyarız, böylece bedenlerimiz değişir ya da diğer bir ifadeyle gerçekliğimiz, hakkımızdaki bilgilerimiz ya da düşüncelerimiz doğrultusunda değişmez.

Fakat gerginliğinizin, yaşamınızda geçerli ve savunulabilir nedenlere dayanıp dayanmadığından bağımsız olarak, bedeniniz üzerindeki kaçınılmaz etkileri hiçbir zaman iyileştirici veya sağlık artırıcı yönde olmayacaktır. Bedeniniz bir arslan tarafından kovalandığına, bir uçurumun kenarında durduğuna veya öfkeli yamyamlara karşı mücadele ettiğine inanmak-

tadır. Aşağıda gerginliğin beden üzerindeki etkilerini sergileyen birkaç bilimsel araştırmadan örnekler yer alıyor.

Ohio Devlet Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki araştırmacılar gerilimli duyguların hormonal ve genetik tepkileri tetiklediğini onaylamaktadırlar. Onlar bu bulgulara gerginliğin küçük çaplı cilt yaralanmalarını nasıl etkilediğini ölçerek erişmişlerdir. Bu gen aktivasyonunun anlamlı bir ölçümü olmuştur.[22] 42 evli çift arasında yapılan araştırmada onların ciltlerinde küçük su toplamaları oluşturulmuştur ve sonra yara iyileşmesinde yaygın olarak ifade edilen üç protein seviyeleri üç hafta süreyle ölçülmüştür. Çiftlerle bir temel oluşturacak yarımşar saatlik nötral söyleşiler yapılmış, sonra onların önceki evlilik tartışmaları üzerinde birbirleriyle konuşmaları istenmiştir.

Araştırmacılar çiftlerin önceki anlaşmazlıkları hakkında yaptıkları bu tartışmadan sonra iyileşmeyle bağlantılı proteinlerinin baskılandığını görmüşlerdir (bu genlerin azalan düzenleme pozisyonuna geçtiklerini gösterir). Bu baskılama, çiftler arasındaki tartışmanın, alaycı yorumlar, eleştiriler ve iğnelemelerin olduğu önemli bir çatışmaya dönüştüğü çiftlerde daha da fazla bir seviyede olmuştur (yaklaşık yüzde 40.)

Araştırma aynı zamanda ters etkileri de desteklemektedir. Gerginlik azaltıcı pozitif duygular epigenetik değişimleri tetiklemekte ve sağlığa iyi gelmektedir. Boston'daki Massachusetts General Hastanesi'ndeki Zihin Beden Tıbbı Benson Henry Enstitüsü'nün araştırmacıları tarafından gerçekleştirilen iki temel araştırmada ise meditasyonun etkileri incelenmiştir. Meditasyon, huzurlu ve hatta mutlu halleri sağlama etkisiyle bilinmektedir ve bu halin gen ifadeleri üzerindeki etkileri araştırma konusudur. 2008 yılında yapılan ilk araştırmada, 20 gönüllünün, rahatlatıcı derin bir dinlenme hali sağlayan fizyolojik durumlar sağlamasıyla bilinen (2. Bölümde irdelemiştik) çeşitli zihin-beden uygulamarında eğitim almaları sağlanmış (bunları arasında çeşitli meditasyon, yoga ve tekrarlama duaları vardır).[23] Araştırmacılar aynı zamanda, aynı teknikleri uzun dönemdir günlük temelde uygulayan 19 kişiyi de araştırma kapsamına sokmuşlardır.

Araştırma döneminin sonunda, deneklerin, 1561 geninde değişiklik gözlemlenmiştir (874'ü sağlık için artan-düzenleme ve 687'si gerginlik için azalan-düzenleme şeklindedir), bir yandan da kan basınçları düşmüş ve kalp ve solunum frekansları azalmıştır, deneyimli uygulamacıların ise 2209 adet yeni genleri ifade olmuştur. Genetik değişimlerin çoğu, kronik psikolojik gerginliği azaltıcı alanlarda olmuştur.

2013 yılında gerçekleştirilen ikinci araştırmada, rahatlatıcı tepkilerin önceden bilinmesinin gen ifadelerinde değişikliklere neden olduğu bulundu. Bu değişiklikler acemilerin ve deneyimli uygulamacıların sadece *bir meditasyon oturumundan* sonra (uzun dönemli uygulamacıların daha fazla fayda elde etmeleri şaşırtıcı değil).[24] Artan-düzenleyici genler, bağışıklık fonksiyonuyla ilgili olanlarken, azalan-düzenleyici genler de ateş ve gerginlikle bağlantılıdır.

Bu tür araştırmalar, kendi genlerinizi ne kadar hızla değiştirebileceğimizi vurguluyor. Bu, plasebo tepkisinin fiziksel değişiklikleri anlık süreler içinde yaratabilmesinin de nedenidir. Dünyanın değişik yerlerinde gerçekleştirdiğim atölye çalışmalarında, meslektaşlarım ve ben katılımcılarımızın sağlığında sadece bir tek meditasyon oturumu sonrasında bile önemli değişikliler olduğuna tanık olduk. Onlar sadece düşünerek kendilerini dönüştürdüler ve yeni yollarla yeni genlerini aktive ettiler. (Yakında bunlardan bazılarını öğreneceksiniz.)

Yaşamsal modda yaşadığımız zaman, gerilime karşı tepkilerimiz sürekli olarak açık kalır, gerçekten sadece üç şey üzerine odaklanabiliriz: fiziksel bedenlerimize (İyi miyim?), çevreye (Neresi güvenlidir?) ve zamana (Bu tehlike ne kadar daha sürer?). Devamlı olarak bu üç şeye odaklanmak bizi daha az ruhani, daha az farkında ve daha az bilinçli yapar, çünkü daha fazla kendine düşkün ve bedenlerimize olduğu kadar, diğer şeyler, para ve yaşadığımız yer vb. maddi şeylere de daha fazla odaklanmamıza yol açar. Bu odaklanma, aynı zamanda, geçmiş travmatik deneyimler yüzünden devamlı olarak en kötü gelecek senaryolarına uyarlandığımızdan, bizi zaman ko-

nusunda daha takıntılı bir hale sokar. Çünkü hiçbir zaman yeterince zaman yoktur ve her şey çok zaman alır.

Bu nedenle, stres hormonları, bedenin hücrelerini yaşamsal gereksinimlerini garanti altına almak için daha bencil hale getirir ve egomuzu daha bencil olmaya itekler. Sonuçta, daha maddeci bir gözle bakmaya başlar ve gerçekliği duyumlarımızla tanımlamaya başlarız. Herhangi yeni olasılıklara karşı kendimizi kapatırız, çünkü bu kronik acil durum halinden bir türlü kurtulamayız, "önce ben zihniyeti" bütün düşüncelerimizi istila eder güçlendirir ve kalıcı olmasını sağlar, bizi tamamen kendine düşkün, kendine hizmet eden ve kendine önem veren biri haline getirir. Sonunda, benlik çevre ve zaman içinde yaşayan bir beden olarak tanımlanmaya başlar.

Bunları okudukça, kendi genetik mühendisliğiniz üzerinde gerçekten de belli bir düzeyde kontrolünüz olabileceğini anlamış bulunuyorsunuz. Bu kontrol düşünceleriniz, seçimleriniz, davranışlarınız, deneyimleriniz ve duygularınız dolayısıyla olmaktadır. Oz *Büyücüsü*'ndeki aradığı bütün güce sahip olan ama bunun farkında olmayan Dorothy gibi, siz de şimdiye kadar realize edemediğiniz bir güce sahipsiniz. Kendinizi genetik ifadelerinizin sınırlandırmalarının zincirlerinden kurtarmanızı sağlayacak olan anahtarınız da işte bu gücünüzdür.

Bölüm V

Düşünceler Beyin ve Bedeni Nasıl Değiştirir

Şimdi, iyi ya da kötü olduklarına bakmadan düşündüğünüz her şey, hissettiğiniz her duygu ve deneyimlediğiniz her olayla, bir yandan da kendi hücreleriniz üzerinde epigenetik bir mühendislik icra ediyor olduğunuzu anlayabiliyorsunuz. Sizin kontrolünüz, kaderinizdir. O zaman, bu yeni bir soruyu da gündeme getirir: Çevrenizde değişiklikler olduğunda yeni yollarla yeni genleri algılarınız ve inançlarınız temelinde programlayabiliyorsak, acaba genlerimizi gerçek çevreden *önce programlamak mümkün müdür*? Normalde deneyimlerin uç ürünleri olan duyguları net bir istemle bir araya getirip bedene onu bir gelecek deneyiminin bir örneği olarak, o gelecek be-lirmeden önce verebilir misiniz?

Bir gelecek senaryosu istemine içtenlikle odaklandığınızda, içsel düşüncenizi çevresel süreçlerden daha gerçek kılabilirseniz, beyin bu ikisi arasındaki farkı bilemez. O zaman bedeniniz, içinde bulunduğunuz an içinde bilinçdışı zihin olarak yeni bir gelecek olayını deneyimlemeye başlar. Yeni genlere, onları bu hayal edilen gelecek olayına hazırlamak için yeni yollardan sinyaller gönderirsiniz.

Bu yeni seçimlerin, davranışlar ve deneyimlerin üzerinde zihinsel olarak yeterince çalışırsanız, aynı seviyedeki zihni yeniden ve yeniden üretirseniz, o zaman beyniniz, yeni nörolojik devreler oluşturarak yeni bir zihin seviyesinden düşünüp fiziksel olarak değişmeye ve deneyimin gerçekten olduğunu görmeye başlar. Bedeninizde sadece düşünme suretiyle yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açan epigenetik varyasyonlar üretiyor olursunuz. Tıpkı plaseboya tepki verenlerde olduğu gibi. Sonra beyin ve bedeniniz artık aynı geçmişte yaşamaz; onlar sizin zihninizde yarattığınız yeni bir gelecekte yaşarlar.

Bu *zihinsel prova* yoluyla mümkündür. Bu teknikte temel olarak gözlerinizi kapatır ve sürekli olarak kendinizi bir edimde bulunurken hayal edersiniz ve istediğiniz geleceği zihinsel olarak gözden geçirirsiniz, bu arada sürekli olarak kendinize artık kim olmak istemediğinizi (eski sizi) ve kim olmak istediğinizi anımsatırsınız. Bu süreç, gelecek eylemleriniz hakkında düşünmeyi de içerir, zihinsel olarak seçimlerinizi planlarsınız ve yeni bir deneyim için zihninize odaklanırsınız.

Gelin, şimdi bu uygulamalar dizilimine daha detaylı bakalım. Böylece zihinsel prova esnasında neler olduğunu ve onun nasıl işlediğini çok daha iyi bir şekilde anlayabileceğiz. Yeni bir kaderi ya da yeni bir düşü zihinsel olarak prova ederken, o size artık tanıdık bir şey haline gelene kadar onu defalarca tekrar edersiniz. Beyninizi istediğiniz yeni gerçekliğe ilişkin bilgi ve deneyimle daha fazla yükledikçe o kadar daha fazla devreler oluşturursunuz. Zihinsel görselleştirmenize destek olacak ne kadar fazla kaynak sağlarsanız modeliniz o kadar iyileşir ve böylece istem ve beklentiniz de daha büyük olur (tıpkı otel hizmetlileri gibi). Kendinize isteminize eriştiğinizde yaşamınızın neye benzeyeceğini ve nasıl hissedeceğinizi "anımsatırsınız." İşte şimdi, dikkatinizin arkasına bir istemi yerleştirmiş oldunuz.

Sonra, bilinçli bir şekilde düşüncelerinizi ve istemlerinizi, keyif ve şükran gibi yüksek duygularınızla evlendirirsiniz. (Yükselen duygularla ilgili daha fazlası da birazdan geliyor.) Bir kez yeni duygularınızı kazandığınızda ve daha fazla heyecanlanmaya başladığınızda, bedeninizi nörokimyasallarla yıkamaya başlarsınız, işte o zaman gelecekteki olay gerçekten oluyormuş gibidir. Bu sanki gelecekteki deneyimin tadını bedeninize tattırmak gibidir. Beyniniz ve bedeniniz, yaşamınızdaki gerçek bir deneyimle, sadece düşüncelerden oluşan bir deneyim arasındaki farkı bilmez. Onlar nörokimyasal açıdan aynıdırlar. Beyniniz ve bedeniniz bu yeni deneyimi gerçekten de o anda yaşadığına inanır.

Bu geleceğe olan odaklanmanızı sürdürürken ve sizi rahatsız edebilecek diğer düşüncelere izin vermezken, bazı anlarda eski beninize bağlanan nöral devrelerin sesini kısarsınız, böy-

lece eski genlerinizi kapatmış olur ve yeni nöral devreler oluşturup onlar üzerinden sinyaller göndermeye başlarsınız. Bu, yeni genlere, yeni yollardan doğru sinyaller gönderecek ve onları aktive edecektir. Daha önce irdelemiş olduğumuz nöroplastisite sayesinde, beyninizdeki devreler kendilerini zihinsel olarak provasını yapmakta olduğunuz durumu yansıtacak şekilde yeniden organize etmeye başlarlar. Ve bu yeni düşünceleri ve zihinsel imajları güçlü ve olumlu duygularla birleştirdikçe, zihniniz ve bedeniniz birlikte çalışmaya başlarlar —ve o zaman artık yeni bir varlık halindesinizdir.

Bu noktada, beyniniz ve bedeniniz geçmişin bir kaydı değildir; onlar geleceğin bir planıdır —o gelecek sizin zihninizde yarattığınızdır. Onlar, düşünceleriniz deneyimleriniz olurlar ve siz de plasebo olmaya başlarsınız.

Birkaç Zihinsel Prova Başarı Hikâyesi

Belki de, Vietnam'daki esir kampında tutulan ve zihinsel olarak kendini özel bir golf sahasında her gün golf oynarken düşünerek akıl sağlığını korumaya çalışmış binbaşının hikâyesini duymuşsunuzdur. O mükemmel bir skor elde etmeden serbest bırakılmayacak ve evine dönemeyecektir. Ya da Sovyet insan hakları aktivisti olan, sonradan Natan Sharansky olarak tanınmaya başlanan Anatoly Shcharansky'yi de duymuş olabilirsiniz. O, 1970'lerde Sovyetler Birliği'nde, suçsuz yere Birleşik Devletler lehine casusluk yapmakla suçlanmış ve dokuz yıldan fazla süre, hapiste tutulmuştu. Hapis yaşamının 400 gününü çok küçük, karanlık ve dondurucu soğuk bir ceza hücresinde geçirdi. Bu zaman zarfında kendine karşı her gün zihinsel bir satranç oyunu oynadı, satranç tahtasının koordinatlarını ve taşların posizyonlarını zihninde canlandırdı. Bu Shcharansky'nin nöral haritalarının çoğunu muhafaza edebilmesini sağlamıştı (normalde akıl sağlığının yerinde kalabilmesi için dış uyarıcılara ihtiyaç vardır). Serbest bırakıldıktan sonra İsrail'e göçtü ve sonra İsrail Hükümeti'nde bakanlık yaptı. Dün-

ya satranç şampiyonu Gary Kasparov 1996'da İsrail'e 25 İsrailliyle aynı anda satranç oynamaya geldiğinde onu yendi.[1]

Green Bay Packers'ın oyun kurucusu Aaron Rodgers, genelde sahada yaptığı hamleleri zihninde önceden mükemmel bir netlikte canlandırır. Packers'lerin, Atlanta Falcons'a karşı play off karşılaşmasını 48'e 21 kazanarak 2011 Süper Bowl Kupası'nı kaldırdıkları play off maçında Rodgers 36 pasın 31'ini (yüzde 86,1) tamamlamayı başarmış, tüm zamanların beşinci en iyi sezon sonrası pas yüzdesine sahip olmuştu.

"Altıncı sınıftayken, bir koç bize zihinsel görselleştirmenin önemini öğretmişti," Rodgers USA Today'deki bir söyleşide böyle söylemişti.[2] "Bir toplantıdayken, film izlerken ya da yatağa gitmeden önce kendimi zihinimde bu tür hamleleri yaparken canlandırırım. Oyunlarda yaptığım çoğu hamleyi daha önceden düşünmüşümdür. Kanepede uzanırken, kendimi onları yaparken hayal ederim." Rodgers, o maçta üç potansiyel top kaybını yaptığı dikkatli koşularla önlemeyi başarmıştı, sonradan bu hamlelerle ilgili şöyle söylemişti, "Çoğunu onları yapmadan önce zihnimde canlandırmıştım."

Birçok başka atlet ve sporcu da zihinsel prova yöntemini kullanır ve çarpıcı etkilerinden söz ederler. Bunlar arasında golfçü Tiger Woods; basketbol yıldızları Michael Jordan, Jerry West; beyzbol top atıcısı Roy Halladay de vardır. Şampiyon golfçü Jack Nicklaus *Golf My Way* adlı kitabında şöyle yazar:

Antrenmanlarda bile, bir vuruşu önce şöyle keskin ve odaklanmış bir halde kafamda canlandırmadan yapmam. Tıpkı renkli bir film gibidir. Önce, topu gitmesini istediğim yerde "görürüm," o sevimli beyaz şey çimenlerin arasında öylece durur. Bu sahne hızla değişmeye başlar; onun yörüngesini ve hatta yere düşüşünü bile görmeye başlarım. Sonra ortalık bir an için kararır ve bir sonraki sahne bir çeşit geçiş yaparak zihnimde bir gerçekliğe dönüşür. Ancak o zaman, bu kısa ve çok özel Hollywood filminden sonra, bir sopa seçer ve topun başına giderim.[3]

Bu örneklerden de görebileceğimiz gibi (birçok başka örnekler de vardır), zihinsel prova sayesinde fiziksel bir yeteneği minimum egzersizle öğrenmenin kanıtlarına çok sık rastlarız.

Bir örnek daha vermekten kendimi alamıyorum. Bu defaki Jim Carrey'den geliyor. Bu onun, iş aramakta olan bir aktör olarak Los Angeles'e 1980'lerin sonlarında geldiği sıralar başından geçen inanılmaz bir hikâyedir. Kendisi için, bir parça kağıdın üzerine bir paragraf uzunluğunda bir onaylama yazdığını anlatır. Bu metinde doğru işler yapan doğru insanlarla tanışmak, doğru kadroların olduğu, doğru filmlerde rol almak, başarılı olup bir şeylere katkıda bulunmak ve dünyada bir fark yaratmaktan söz etmektedir.

Her gece Hollywood'un tepesindeki Mullholland Drive'a gidecek ve sırt üstü uzanıp gökyüzüne bakacaktır. Sonra bu paragrafı kendine okuyacak, bir anı oluşturacak ve bunları hayal ederken her şeyi gerçekten oluyormuş gibi hissedecektir. Kendini gerçekten hayal ettiği kişi olarak hissetmeden de aşağıya kent merkezine inmeyecektir. Hatta, kendisine 10 milyon dolar değerinde bir çek bile yazmıştır, çekin üzerinde "oyunculuk hizmetleri karşılığı" diye yazmaktadır ve tarih "Şükran günü 1995" olarak atılmıştır. Bu çeki yıllarca cüzdanında taşımıştır.

Sonunda, 1994 yılında, Carey üç filmde birden oynayıp yıldızlaştı. Birincisi şubat ayında çıkan *Ace Ventura: Pet Detective*' idi, onu temmuz ayındaki *Maske* izledi ve üçüncüsü olan *Salak ile Avanak filmi* aralık ayında gösterime girmişti. Carey bu filmlerden tam 10 milyon dolar değerinde bir çek aldı. O, kendisi hakkında zihninde tasarladığı şeyi tam olarak yaratmıştı.

Bu karakterlerin ortak yanı onların dışsal çevrelerinden kopmaları, bedenlerinin ötesine geçmeleri ve zamanı da aşıp içlerinde önemli nörolojik değişimler yaratmalarıydı. Onlar kendilerini dünyaya sunduklarında, zihinlerini ve bedenlerini birlikte çalışır hale getirebilmişlerdi. Onlar önce zihinsel alemde tasarladıkları şeyi, maddi dünyada yaratabilmişlerdi.

Bilimsel araştırmalar da bunu destekliyor. Bedeninizin belli bir yerine odaklanıp zihinsel provalar yaparak, düşünceleri-

nizle beyninizde o bölgeyi uyarmaya başladığınızda orayı kontrol etmeye başlayabildiğiniz, yapılan birçok deneyle kanıtlanmış durumdadır[4] ve bunu yapmaya devam ederseniz de bu gelişmeyi beynin duyusal alanlarındaki fiziksel değişiklikler takip etmektedir. Bu mantıklı görünüyor, çünkü farkındalığınızı aynı yere odaklarsanız, aynı nöron ağlarını örer ve sinyaller göndermeye başlarsınız. Sonuç olarak da, o bölgede daha güçlü bir beyin ağı oluşturursunuz.

Bir Harvard araştırmasında, daha önce hayatlarında hiç piyano çalmamış olan denekler sadece zihinsel olarak beş gün boyunca her gün iki saatlik basit bir beş parmak piyona kursuna sokuldular. Ve bir parmaklarını bile kıpırdatmayan bu deneklerin beyinlerinde, aynı aktiviteyi fiziksel olarak yapan insanlardaki değişikliklerin aynısı gerçekleşti.[5] Beyinlerinin parmak hareketlerini kontrol eden bölgesinde dramatik yoğunlaşmalar gözlendi, beyinleri bu deneyimin gerçekten olduğunu hayal etmişti. Onlar nörolojik devreler ve yazılımlar oluşturmuşlardı, böylece sadece düşünerek yeni beyin haritaları yaratmışlardı.

30 kişi arasında 12 haftalık bir dönem içinde yapılan bir diğer araştırmada, bazıları düzenli olarak serçe parmaklarını çalıştırdılar. Diğerleri ise aynı şeyi sadece zihinlerinde canlandırdılar. Gerçek fiziksel egzersizleri yapan grup serçe parmaklarını yüzde 53 oranında güçlendirirken, sadece zihinsel çalışma yapan grup da serçe parmaklarını yüzde 35 oranında güçlendirmişlerdi.[6] Onların bedenleri de sanki dış gerçeklik içinde bir fiziksel çalışmayı defalarca tekrarlamış gibi değişime uğramıştı, ama onlar aslında bunu sadece zihinlerinde yapmışlardı. Zihinleri bedenlerini değiştirmişti.

Benzer bir deneyde, on gönüllüden haftada beş kez pazılarının birini mümkün olduğu kadar sıktıklarını hayal etmeleri istendi. Araştırmacılar bu oturumlar esnasında deneklerin beyin aktivitelerini kaydettiler ve kaslarının gücünü her iki haftada bir ölçtüler. Pazılarının gücünü artırmayı sadece hayal edenler, birkaç hafta içinde güçlerini yüzde 13,5 oranında artırmayı başardılar ve eğitim bittikten sonra, üç ay boyunca da

bu kazanımlarını korudular.[7] Bedenleri yeni bir zihne tepki vermişti.

Son örnekte, farklı ağırlıklardaki dambılları kaldırdıklarını ya hayal eden, ya da fiziki olarak bunu yapan denekler karşılaştırıldı. Daha ağır dambılları kaldırdığını hayal edenler kaslarını, hafif dambılları gerçekten kaldıranlardan daha fazla aktive ettikleri gözlendi.[8] Bu üç araştırmada da zihinsel provalarda, denekler bedenlerinin gücünü ölçülebilir şekilde artırmayı sadece *düşüncelerini kullanarak* başardılar.

Şimdi, belki de bizim şu aşamalarımızın tümünü birden kapsayan çalışmaların sonucunda neler olduğunu gösteren araştırmalar da var mı diye merak ediyorsunuzdur, yani sadece zihinsel canlandırma değil de, aynı zamanda güçlü olumlu bir duyguyla da onu ilişkilendirdiğimiz zaman. Aslına bakarsanız, onlar bunu yaptılar bile. Bu konuyu birazdan okuyor olacaksınız.

Bedenin Yeni Genlerine Yeni Zihinsel Sinyaller Göndermek

Zihinsel provanın neden çalıştığını daha iyi anlamak için, beyin anatomisiyle ilgili birkaç noktayı bir an için şöyle bir gözden geçirmemiz ve buna biraz da nörokimyasalları eklememiz gerekiyor. Gelin öncelikle alnınızın hemen arkasında yer alan ve yaratıcı merkeziniz olan beyninizin *ön lobuna* bir göz atalım. Burası, beynin yeni şeyleri öğrenen, yeni olasılıkları düşleyen bölgesidir, bilinçli kararları orası alır, istemlerinizi belirler vb. işler yapar. O CEO'nuzdur da diyebiliriz ve konuyu daha iyi yakalaması açısından, ön lob aynı zamanda sizin kim olduğunu gözlemlemenizi, ne yapıyor olduğunuzu ve nasıl hissettiğinizi değerlendirmenizi de sağlar. O bilincinizin yuvasıdır. Bu önemlidir, çünkü düşüncelerinizin ne kadar çok farkına varabilirseniz, onları o kadar daha iyi yönlendirirsiniz.

Zihinsel provalar üzerinde çalışır ve istediğiniz sonuca gerçekten odaklanıp konsantre olursanız, ön lobunuz sizin müttefikiniz olmaya başlar, çünkü dış dünyanın üzerinizdeki etkisini azaltır ve böylece beş duyunuzdan gelen bilgilerin konsant-

rasyonunuzu dağıtmasını engeller. Beyin taramaları böyle zihinsel provalar esnasında olduğu gibi yoğun odaklanma hallerinde, zaman ve uzam algısının kaybolmaya başladığını göstermektedir.[9] Bu olur, çünkü ön lobunuz duyumlarınızdan, fiziksel hareketlerinizden sorumlu olan motor merkezlerinizden ve yaşayan sizle ve kimliğinizle ilgili düşüncelerinizin olduğu yer olan ilişkilenme merkezlerinizden gelen girdileri sönümlendirmektedir (bunlar sizi uzamda "hissettiren" girdilerdir). Çevrenizin, bedeninizin ve hatta zamanın ötesine geçmeye başladığınızda, düşünceleriniz her şeyden daha gerçek hale gelmeye başlar.

Kendiniz için yeni bir geleceği hayal etmeye, yeni bir olasılığı düşünmeye ve *"Acaba bu ağrı ve sınırlandırmalar olmasaydı nasıl bir hayatım olurdu?" gibi* sorular sormaya başladığınız an ön lobunuz dikkat kesilir. Sadece saniyeler içinde, o, yaratmak istediğiniz ve artık deneyimlemek istemediğiniz şeyi belirleyecek ve sağlıklı olmak için hem bir *istem,* hem de sağlıklı halinizin *zihinsel bir resmini* yaratacaktır. Böylece onun nasıl bir şey olabileceğinizi zihninizde canlandırabileceksiniz.

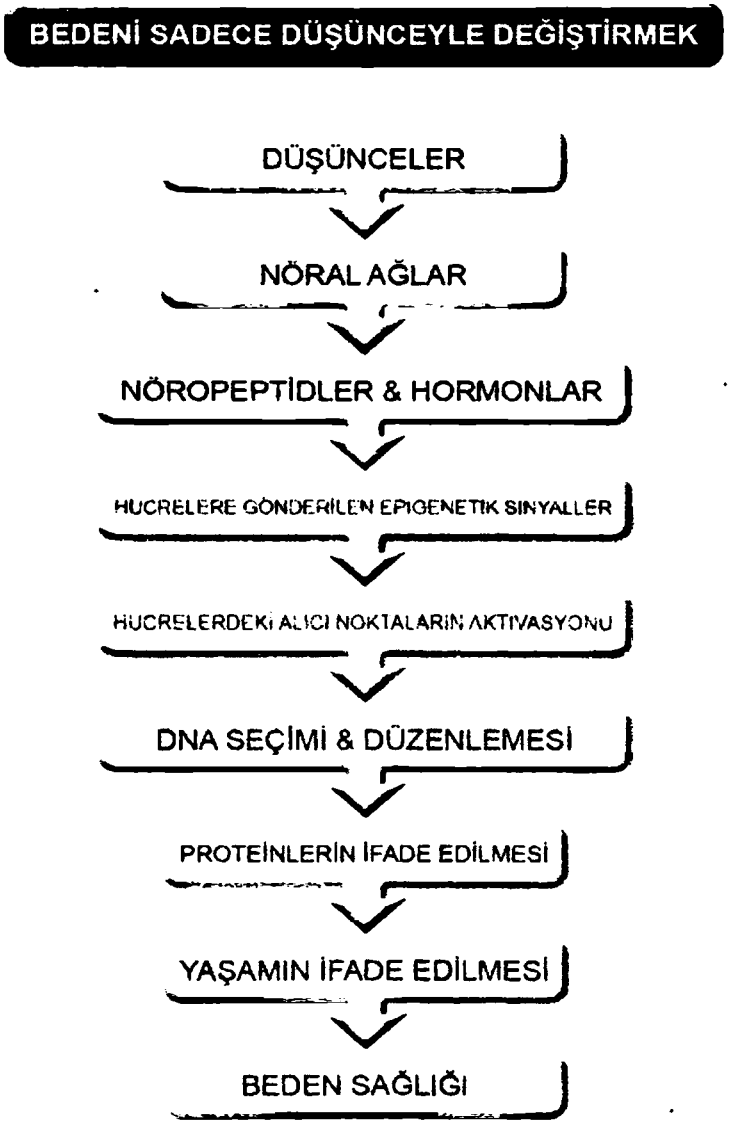
CEO'nuz olarak ön lobunuz beynin diğer kısımlarıyla da bağlantılıdır. Böylece, o bu soruya yanıt olabilecek yeni bir zihin hali yaratmak üzere nöron ağlarını seçer. Bir senfoni orkestrasının şefine benzediği de söylenebilir. Hayal ettiğiniz şeyleri yansıtmak üzere yeni bir zihin seviyesi yaratmak için eski devrelerinizi susturur (nöroplastisitenin budama işlevi) ve beynin farklı bölgelerinden farklı nöron ağları seçip onları birbirine bağlar. Zihninizi değiştiren ön lobunuzdur. Beyninizin farklı dizilimler, desenler ve kombinasyonlarla çalışmasını sağlar. Ön lobunuz farklı nöron ağlarını seçtikten sonra onları, yeni bir zihin seviyesi yaratmak üzere mükemmel bir şekilde koordine ederek açar, zihinsel gözünüz olan ön lobunuzun önünde bir resim ya da bir sunum belirir.

Şimdi, gelin nörokimyasallar dünyasına biraz daha bakalım. Siz belirgin bir isteme odaklanmışken, ön lobunuz buna uygun yeterince nöral ağ oluşturup onları yönetmeye ve sinyaller çaktırmaya başlar. İşte o zaman öyle bir an gelir ki, dü-

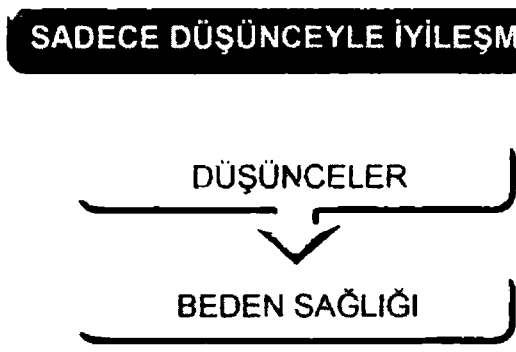
şünceleriniz zihninizin içinde deneyim haline gelmeye başlar. O an, içsel gerçekliğinizin dış gerçekliğinizden daha gerçek olduğu andır. Düşünceler deneyim olmaya başladığı zaman, gerçeklikteki bir olayın yarattığı çeşitli duygular nasılsa aynı şekilde hissetmeye başlarsınız (duyguların deneyimlerin kimyasal imzaları olduğunu anımsayın). Beyniniz nöropeptid denilen kimyasal mesajcıların farklı bir versiyonunu üretir ve onu bedeninizdeki hücrelerinize gönderir. Nöropeptid hücrelerinizde kendine uygun alıcı noktaları ya da park yerlerini arar, böylece bedenin hormonal merkezlerindeki çeşitli hücrelere ve nihai olarak da hücre DNA'larına bu mesajı iletmiş olur ve hücreler o olay olmuş gibi yeni mesajı almış olurlar.

Bir hücredeki DNA, nöropeptidden bu yeni bilgiyi aldığında, yeni varlık halinizi desteklemek üzere bazı genleri açıp (artan-düzenleme) bazılarını kapatarak (azalan-düzenleme) tepki verir. Artan-düzenleme ve azalan-düzenleme olgularını, bir dimmerli anahtarla kontrol edilen ışıklara benzetebilirsiniz, anahtarı kapadıkça yavaş yavaş söner ve açtıkça da yavaş yavaş daha çok ışıldar. Bir gen açıldığı zaman, o protein üretmek üzere aktive olmuş demektir, kapandığı zaman ise suskunlaşır ya da dimmer anahtardan kapatılmıştır ve artık çeşitli proteinleri üretmez. Ve bizler bu gelişmenin etkilerini bedenlerimizdeki ölçülebilir değişiklerle gözlemleyebiliriz.

Şema 5.1A ve Şema 5.1B'ye göz atın. Onlar bedeninizin sadece düşünerek nasıl bir değişim sürecine girdiğini aşamalı olarak canlandırıyor.



ŞEMA 5.1A



ŞEMA 5.1B

Şema 5.1A'da düşüncelerden başlayarak bedendeki bir değişimle sonuçlanan sürecin aşamaları görülüyor. Bu süreç düşünmekle başlıyor, basit mekanizmalar ve kimyasal reaksiyonlarla bedendeki değişikliğe doğru ilerliyor. Kısaca, yeni düşünceler yeni nöral ağları aktive ederek, sağlıklı yeni nöropeptidler ve hormonlar üretip (hücrelere yeni yollardan sinyaller gönderir ve epigenetik olarak yeni protein üreten yeni genleri aktive ederler) yeni bir zihin yaratabiliyorsa, proteinlerin ifadeleri yaşamın ifadesiyse ve o beden sağlığı demekse, o zaman Şema 5.1B düşüncelerin bedeni nasıl iyileştirdiğini göstermektedir.

Kök Hücreleri: Potansiyellerimizin Güç Havuzu

Kök hücreleri, bulmacanın onu tamamlamak için anlamamız gereken yeni bir parçasıdır. Onlar, kısmen de olsa kesinlikle imkansız görünen şeyleri olası kılmaktan sorumludur. Resmi anlamda, değiştirilemez biyolojik hücreler olarak uzmanlaşmışlardır; onlar ham potansiyellerdir. Bu boş levhalar aktive edildiklerinde, bedenin ihtiyacı olan hangi hücreyse o hücreye dönüşüverirler —adale hücreleri, kemik hücreleri, deri hücreleri, bağışıklık hücreleri ve hatta beyindeki sinir hücreleri bile olabilirler. Bunu yapma nedenleri bedenin dokuları, organları ya da sistemlerindeki yaralanmış ya da bir şekilde

zarar görmüş hücrelerin yerine yenilerini koymaktır. Kök hücrelerini, lezzetli sosa bandırılmadan önce külahtaki dondurma topu gibi ya da bir çömlekçinin çarkının üzerinde, değişik kap kacak ve bardaklara dönüşmeyi bekleyen bir kil yığını gibi düşünebiliriz, hatta onları bir gün bir hortumun sızdırdığı deliği kapatan ya da başka bir gün zekice tasarlanmış bir elbisenin üzerinde görebildiğimiz gümüş renkli bir koli bandına bile benzetebiliriz.

Şimdi, kök hücrelerin çalışma biçimlerini gösteren bir örneğe bakalım. Parmağınızı kestiğiniz zaman, bedeniniz derinizdeki kesiği onarmaya ihtiyaç duyar. Bu lokal travma, hücrelerin dışından genlerinize sinyal gönderir. Gen açılır ve uygun proteinleri yapar, bu proteinler kök hücrelerine sağlıklı deri hücrelerine dönüşmeleri için direktif verir. Travmatik sinyal kök hücrelerinin deri hücrelerine dönüşmeleri için yeterli bir bilgidir. Bedenimizde sürekli olarak buna benzer milyonlarca süreç gerçekleşir. Bu tür iyileşmelere atfedilebilecek, karaciğer, adaleler, deri, bağırsaklar, kemik iliği ve hatta kalp ve beyin için dahi olan gen ifadeleri belgelenmiştir.[10]

İyileşen yaralarla ilgili araştırmalarda, deneklerin çok duygusal, hatta öfke gibi olumsuz duygularla yüklü oldukları zamanlarda kök hücrelerin mesajı açıkça alamamalarına yol açtığı görülmüştür. Sinyale müdahale eden herhangi bir şey olduğunda, tıpkı radyodaki parazitler gibi potansiyel hücreler, uyarıları uygun bir şekilde algılayamaz ve kendilerini gereken faydalı bir hücreye dönüştüremezler. Gerginliğe karşı tepkiler ile yaşamsal modda yaşamakla ilgili bölümlerde okumuş olduğunuz gibi, bu durumlarda iyileşme daha uzun sürer çünkü bedenin enerjisi daha ziyade öfkeli duygular ve onun kimyasal etkileriyle meşguldür. Çünkü zaman yaratıcılık, büyüme ve beslenme zamanı değildir. Zaman acil duruma tepkiler verme zamanıdır.

Böylece, plasebo etkisi işe koyulduğunda, belirgin bir istemle besleyici ve yükselen duyguları bir araya getirip doğru bir zihin seviyesi oluşturursunuz, hücrelerinizin DNA'sına doğru sinyaller gider. Mesaj sadece bedene daha iyi bir yapı-

sallık ve işlevsellik sağlayacak olan sağlıklı proteinlerin üretimine etkide bulunmaz, aynı zamanda doğru mesajlarla aktive olmayı bekleyen atıl haldeki kök hücreleriniz gıcır gıcır yeni sağlıklı hücreler de oluşturur.

Kök hücrelerini borsa oyunundaki "kodesten çıkış" kartlarına bile benzetebilirsiniz, çünkü onlar bir kez kazanıldığında ya da aktif hale geldiklerinde, bedendeki hasar görmüş bölgedeki hücrelerin yerlerini alır ve yerlerine taze ve temiz bir başlangıç yaparlar. Aslında, kök hücreleri, artritli dizler ya da kalp bypassları için yapılan sahte ameliyatlar gibi (1. Bölüm'de anlatıldığı gibi) plasebo vakalarının en azından yarısında iyileşmenin nasıl gerçekleştiğini de açıklar.

İstem ve Yükselen Duygular Biyolojimizi Nasıl Değiştirir

Duyguların iyileşmede nasıl yaşamsal bir rol oynadıklarından bahsetmiştik, fakat şimdi gelin bu konuya daha derinden bakalım. Yaptığımız zihinsel provalarda, konsantre olup *yükselen duygusal bir tepkiye* sahip olabilirsek, bu, çabalarımız üzerinde turbo etkisi yapacaktır, çünkü duygularımız epigenetik değişiklikleri daha hızlı yapmamızı sağlar. Aslında duygusal bileşene *ihtiyacımız* yoktur; her şeyin ötesinde kendilerini ağırlıklarla çalışırken hayal ederek kaslarını güçlendirmeyi başarmış olan deneklerin, genlerini değiştirmek için mutlu olmaları gerekmemiştir. Bununla beraber, her zihinsel ağırlığı kaldırırken onlar kendilerini, "Daha sert! Daha sert! Daha sert!" diyerek esinlendirmişlerdir. Tutarlı duygular süreçlerin hızlandırılmasında gerçekten de enerjik katalizör etkisi yaparlar.[11] Yükselen duyguları sürdürülebilir kılmakla, tıpkı plasebo tepkilerinde gördüğümüz harika sonuçlara benzer, çok daha dramatik sonuçlar elde edebiliriz.

2. Bölüm'deki gülme araştırmasını anımsıyor musunuz? Japon araştırmacılar bir saatlik bir komedi şovu izlemenin 39'dan fazla geni düzenlediğini ve bunların 14'ünün bağışıklık sistemindeki doğal katil hücrelerle ilgili olduklarını saptamışlardır. Bazı başka araştırmalarda da komik videolar izleyen

deneklerin çeşitli antikorlarında artışlar gözlemlenmiştir.[12] Chapel Hill'deki Kuzey Carolina Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma yoğun pozitif duyguların, otonom sinir sisteminin ve homeostatinin düzenlenmesinde temel bir rol oynayan *vagus siniri*'nin sağlıklılık ölçütü olan *vagal tone*'da artışlara yol açtığını ortaya koymuştur.[13] Japonların bir araştırmasında da, olumlu duyguları uyarmak için beş gün boyunca her gün beş dakika gıdıklanan yavru farelerin beyinlerinde yeni nöranların oluştuğu gözlemlenmiştir.[14]

Bu vakaların her birinde, güçlü olumlu duygular deneklerin sağlık durumlarının daha iyi olması anlamına gelen gerçek fiziksel değişimleri tetiklemelerine destek olmuştur. Pozitif duygular beden ve beynin gelişimine neden olurlar.

Şimdi birçok plasebo araştırmalarının desenine bir göz atalım: Birinin yeni bir geleceğe dönük belirgin bir isteminin başladığı an (hastalığından ya da rahatsızlığından kurtulmak istiyor) ve sonra onu yükselen bir duyguyla birleştirdiği zaman (heyecan, umut ve ağrısız ve hastalıksız bir gerçek yaşam beklentisi), artık bedenin geçmişte olmadığı andır. Beden, bu yeni geleceği yaşamaya başlar, çünkü görmüş olduğumuz gibi beden bir duyguyu gerçek bir deneyimin mi, yoksa sadece bir düşünceden mi yaratılmış olduğuna bakmaz. Bu nedenle, yeni bir düşünceye yönelen yükselen duygular, bu süreç için yaşamsaldır, çünkü yeni bilgi hücre dışından gelmektedir. Beden için onun dış veya iç ortamdan gelmesinin bir önemi yoktur, onun için hepsi aynıdır.

1. Bölüm'deki Mr. Wrigh'ı anımsıyor musunuz? Güçlü yeni bir ilaç alabileceğini düşündüğü zaman, nasıl da heyecanlanmış ve onun kendisini iyileştirebileceğini düşünmüştü. Öyle heyecanlanmıştı ki, o ilacı alabilmek için doktorun başının etini yemişti. İlacı gerçekten aldığında ise, onun etkisiz bir maddeden ibaret olduğu hakkında hiçbir fikri yoktu. Ama, onun beyni bu farkı bilmediğinden, yüklendiği yoğun duyguları ve iyi olacağı yolundaki zihinsel görüntülerle, gerçekten iyi olmak arasındaki farkı da bilemedi ve bedeni bu duruma onun hayal ettiği şey gerçekmiş gibi tepkiler vermeye başladı. Sonra zihni ve bedeni

yeni genlere yeni yollarla sinyaller göndermek için birlikte çalışmaya başladı ve Wrigh'ın almış olduğu bu "güçlü yeni ilaç" sayesinde tümörleri küçülmüş ve Wrigh sağlığına kavuşmuştu. Bu onun yeni varlık halini yaratan şeydi.

Sonra Mr. Wright, söz konusu ilacın araştırma safhasının başarısız bir ilaç olması sonucuyla tamamlandığını öğrenmiş, eski duygu ve düşüncelerine, ya da yazılımlarına tekrar geri dönmüş ve şaşırtıcı olmayan bir şekilde tümörler de geri dönmüştü. Varlık hali bir kez daha değişmişti. Fakat doktoru ona ilacın daha önce işe yaramış olan geliştirilmiş bir versiyonunu vereceklerini söylediği zaman, yeniden heyecanlanmıştı. O, gerçekten de ilacın yeni versiyonunun işe yarayacağına inanmıştı, çünkü onun daha önce bunu yaptığını görmüştü (ya da en azından öyle düşünmüştü).

Doğal olarak, sağlıklı olma isteğiyle yeniden kucaklaştığında ve yeni olasılıklarla ilgili düşünceler zihninde yeşerdiğinde, beyni gene yeni nöral devreleri oluşturup sinyaller göndermeye başlamış ve yeni bir zihin yaratılmıştı. Bütün heyecan ve umudu geri dönmüştü. Bu duygular, yeni düşüncelerini destekleyen bedeninde birçok kimyasalları üretmesine neden olmuştu. Böylece bir kez daha, bedeni iyi olmakla ilgili düşünce ve duygularıyla gerçekten iyi *olmanın* farkını anlayamamıştı. Ve beyni de, bir kez daha bedeninin hayal ettiği şey gerçekten olmuş gibi tepkiler verdi ve tümörleri yine kayboldu.

O "mucize ilacı"nın aslında bir fiyasko olduğunu okuduğunda ise, eski duygu ve düşüncelerine ve eski öz-benliğine son bir defa daha geri döndü, tümörler de geri kalmadı, onlar da döndü. Mucize bir ilaç yoktu —mucize kendisiydi. Ve ortada bir plasebo yoktu —plasebo kendisiydi.

İşte bu nedenle, sadece korku ve öfke gibi olumsuz duyguları önlemeye konsantre olmamalı, aynı zamanda bilinçli olarak, bize azami bir sağlık için her şeyi sağlayabilecek olan ve kalbi besleyen şükran, neşe, heyecan, azim, büyülenme, şaşkınlık, esinlenme, merak, güven, takdir, nezaket, tutku ve güçlülük gibi olumlu duygulara da odaklanmalıyız.

Araştırmalar nezaket ve tutku gibi olumlu ve kuşatıcı duyguların —bu arada bu duygular bizim doğuştan sahip olduğumuz duygulardır— oksitosin adı verilen farklı nöropeptidler salgılarına eğilim gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu salgılar, beynin korku ve endişe yaratan kısmı olan amygdala alıcılarını kapatır.[15] Korku devreden çıktığında, sonsuz bir güven, hoşgörü ve sevgi duygusu hissederiz. Bencil halimiz, özverili bir hale dönüşür. Ve bu varlık halini bedenselleştirirken, nöral devrelerimiz sonsuz olasılıklara kapı aralar, onlar daha önce hayal bile etmediğimiz şeylerdir, çünkü şimdi bütün enerjimizi hayatta nasıl kalabileceğimize harcamamaktayızdır.

Bilim insanları, bedenin birçok yerinde, bağırsaklar, bağışıklık sistemi, karaciğer, kalp ve diğer birçok organda oksitosin alıcı noktaları buldular. Bu organlar oksitosinin temel iyileştirici etkisine yüksek oranda duyarlıdır. Kalpte daha fazla kan damarı olması ile bunun bağlantısı vardır,[16] bağışıklık işlevlerini uyarır,[17] mide hareketlerini artırır,[18] ve kan şekeri seviyelerini normalleştirir.[19]

Gelin, şimdi zihinsel provaya bir an için geri dönelim. Zihinsel prova yaptığınızda ön lobunuzun nasıl bir müttefikiniz olmaya başladığını anımsıyor musunuz? Bu doğrudur, çünkü daha önce de ortaya koymuş olduğumuz gibi, ön lob bizim bedenimizle, çevremizle ve zamanla olan bağlantımızı kesmemize yardımcı oluyordu. Bu üç olgu, insanlar yaşamsal moddayken üç temel odaklanma konusunu oluşturuyordu. Ön lobumuz, saf bir bilinç haline erişmemize işte böyle yardımcı olur. Orada ego yoktur.

Bu yeni halde, biz ne istediğimizi hayalimizde canlandırırken, kalbimiz daha açık hale gelir ve olumlu duygular sel gibi akmaya başlar, çünkü düşündüklerimizi hissetmeye ve hissettiklerimizi de düşünme döngüsüne gireriz ve bu döngü sonunda bize fayda sağlar. Yaşamsal moddayken, içinde olduğumuz bencil zihinsel kurgu artık kaybolmuştur, çünkü yaşamsal ihtiyaçlar için kullandığımız enerji şimdi yaratmaya yönlendirilebilecek şekilde serbest kalmıştır. Sanki biri, bu ay-

ki kira ya da ipotekli-ev taksidimizi ödeyivermiştir ve elimizde harcayabileceğimiz bir para vardır.

Böylece, belirgin bir isteme sahip olup onu yoğun ve yükselen duygularla evlendirdiğimizde ve onları yeni bir zihin hali ve yeni bir varlık durumu yaratana kadar defalarca tekrar ettiğimizde, bu düşüncelerin bize önceki sınırlı gerçeklik görüşümüzden nasıl daha gerçekçi göründüğünü çok daha iyi anlayabiliyoruz. Nihayet özgürüz, o duyguya bir kez sarıldığımızda tasavvur etmekte olduğumuz olasılığa aşık oluruz.

Orkestra şefi (ön lob), şimdi şekerci dükkanına girmiş bir çocuk gibidir; nöral bağlantıların bir araya gelip yeni nöral ağlar oluşturmalarına ilişkin tüm o yaratıcı olasılıkları görmüş neşelenip heyecanlanmıştır. Şef, eski varlık halimizin bağlantılarının fişini çekip yeni varlık haline ait devrelerinkini takarken, nörokimyasallarımız hücrelerimize yeni mesajlar iletmeye başlar, onlar şimdi epigenetik değişikler yapmaya hazırlanmaktadırlar. Bu değişiklikler, yeni genler yeni ve güçlendirici yollar için sinyaller verecektir. Ve yoğun duygulara sahip olduğumuzdan bu değişikliklerin gerçekleştiğini hemen görmeye başlarız. Bizler genlerimize *çevremizden daha önce* sinyaller göndeririz. Artık değişim için beklememiz ve umut etmemiz gerekmez; değişmişizdir.

Manastıra Dönüş

Şimdi, gelin son bölümün başındaki şu yaşlı adamların gençmiş gibi davrandıkları ve gerçekten fiziksel olarak gençleştikleri araştırmayı bir kez daha ziyaret edelim. Onların bunu nasıl yaptıkları sorusu şimdi yanıtını bulmuş oldu; bu gizemi çözmüş durumdayız.

Bu adamlar manastıra geldiklerinde, onlar bilindik yaşamlarında gençliklerine gittiler. Onlar artık dış ortamları temelinde düşünen kişiler değillerdi. Onlar bu gezilerine çok belirgin bir istekle başladılar: yeniden gençmiş gibi davranacaklardı (hem beyni, hem de bedeni değiştirmek için fiziksel ve zihinsel provalar yaparak) ve onu mümkün olduğu kadar gerçek

kılacaklardı. Onlar 22 yıl öncekindeki filmleri izleyerek, dergiler okuyarak, radyo ve televizyon seyrederek, kendilerinin 70 ve 80'li yaşlarda oldukları gerçekliğinden sıyrıldılar.

Yeniden gençmiş gibi yaşamaya başladılar. Daha genç olmakla ilgili düşünce ve duyguları deneyimledikçe, beyinleri yeni dizilimler içeren nöronları bir araya getirmeye, onlardan yeni desenler ve kombinasyonlar oluşturmaya başlamıştı. Halbuki onlardan bazıları 22 yıldır atıl kalmışlardı. Ama şimdi bu adamların etraflarındaki her şey, kendi heyecanlı hayalleri de dahil onların bu deneyimi gerçekmiş gibi yaşatıyordu. Beyinleri, onlar gerçekten 22 yaş daha gençler mi ya da onlar sadece öyle mi davranıyorlar bunu bilemezdi. Böylece bu adamlar, sadece günlerin söz konusu olduğu bir zaman dilimi içinde, kim olduklarına ilişkin tam bir genetik değişimi başlatmışlardı.

Bunu yaparken, bedenleri yeni duygularına uygun nöropeptidler üretti ve onlar bedene salındığında, hücrelere yeni mesajlar gönderdi. Uygun hücreler bu mesajları içlerine aldı, onları hücrelerin derinliklerindeki DNA'lara yerleştirdiler. Onlar oraya bir kez ulaştıklarında, yeni proteinler yaratıldı ve bu proteinler taşıdıkları bilgilere uygun yeni genler aramaya başladı. Aradıkları şeyi buldukları zaman, proteinler DNA'ların örtülerini kaldırıp orada epignetik değişimleri tetikleyecek olan genleri açtılar. Bu epigenetik değişimler 22 yaş daha genç insanlarınkine benzeyen yeni protein üretimiyle sonuçlandı. Adamların istenen epigenetik değişimleri yaratacak gerekli parçaları yoksa o zaman epigenom basit bir şekilde ihtiyaç olan şeyleri üretmek üzere kök hücrelere başvurdu.

Böylece zincirleme bir fiziksel gelişim süreci başlamış oldu, adamlar daha çok epigenetik değişiklikler yapıp daha fazla gen açıldıkça, artık oradan ayrılırlarken manastırın kapısından vals ederek çıkan adamlar haline geldiler, sadece bir hafta önce o kapılardan içeri giren adamlar değillerdi artık.

Ve bu süreç bu adamlar için işlediyse, sizi temin ederim ki aynısı sizin için de işleyecektir. İçinde yaşadığınız gerçeklik sizin seçiminizdir ve kim gibi davranacağınızı da siz belirlersiniz (ya da kim gibi olmayacağınızı)? *Bu kadar basit olabilir mi?*

Bölüm VI

Etkilenebilirlik

32 yaşındaki Ivan Santiago, New York'un caddelerinden birisinde sabırla ayakta dikiliyordu. Birkaç paparazzi de oradaydı; onlar da dört yıldızlı Lower East Side Oteli'nin giriş kapısının hemen önündeki kadife halattan bariyerin arkasında bekleşiyorlardı. Onlar, biraz da otelden çıkıp girişteki alanda bekleyen siyah SUV Limo'ya binecek olan önemli bir yabancıyı bekliyorlardı. Fakat Santiago'nun elinde bir kamera yoktu. Bir elinde yepyeni bir sırt çantası vardı ve diğer eli de fermuarı kısmen açılmış olan çantanın içinde susturucu takılı bir tabancanın kabzasını tutuyordu. Vin Diesel modunda kel kafalı bir Pennsylvania koruma görevlisinin heybetli görüntüsüne sahip olan Santiago, ateşli silahlar hakkında sadece birkaç şey biliyordu, görev esnasında onu hiçbir zaman ateşlemesi gerekmemişti, fakat bugün bunu yapmak için hazırdı.

Santiago az bir zaman önce evden oraya doğru gelirken, kafasında, silahlarla, sırt çantalarıyla, yabancı saygın kişiler ya da suikastla ilgili tek bir düşünce bile yoktu. Fakat şimdi oradaydı, parmağı tetikte, kaşları ürkütücü bir ifadeyle çatılmış ve saniyeler içinde bir katile dönüşebilecek bir haldeydi. Otelin kapısı açıldı, adam beyaz kumaştan bir gömlekle, spor gözlükler ve elindeki bir bond çantayla çıkıp edalı bir havada yürüdü. Santiago sırt çantasından silahı çıkarıp üç el ateş etmeden önce adamın beklemekte olan limoya doğru sadece birkaç adım atması gerekiyordu. Adam kaldırımın üzerine yığılıp kaldı, beyaz gömleğinde kırmızı lekeler oluşmuştu.

Saniyeler sonra, nerden çıktığı belli olmayan Tom Silver adındaki bir adam, bir elini sakince Santiago'nun omzuna ve diğerini de alnına koyup şöyle söyledi: "Beşe kadar sayacağım ve beşte 'Tamamen rahatlamış' olacaksın. Gözlerini aç ve uyan. Bir, iki, üç, dört, beş! Tamamen rahatlamış durumdasın!"

Santiago bir yabancıyı (o aslında bir dublördü) vurmak üzere hipnotize edilmişti, kullandığı silah aslında havalı bir tabancaydı. O bir avuç araştırmacı tarafından düzenlenen akla hayale gelmeyecek bir deneyin içindeydi: Hipnoz kullanılarak, yasalara uyumlu, her bakımdan iyi bir insan soğukkanlı bir katile dönüşmek üzere programlanabilir miydi?[1]

SUV'un içinde gizlenen, sahneye kilitlenmiş olan gözler Silver'le birlikte çalışan araştırmacılara aitti. Onlar, o zamanlar Harvard'da psikopatoloji deneylerinde uzmanlaşan bir postdoktora araştırmacısı olan Ph.D. Cynthia Meyersburg; Oxford'dan karar alma süreçlerinin nöral yollarını inceleyen nörobilimci Ph.D. Mark Stokes ve Michigan Grand Rapids'teki Human Resource Associates'ten bir adli tıp psikoloğu sıkı güvenlikli hapishane ve hastanelerde suçlu akıl hastalarıyla çalışmış Ph.D. Jeffery Kieliszewski'den oluşan bir ekipti.

Araştırmacılar bir gün önce, 185 kişiden oluşan bir gönüllü grubuyla birlikte çalışmaya başlamışlardı. Silver, sertifikalı bir klinik hipnoterapisti ve adli-tıp hipnozları soruşturma uzmanıydı. Bir defasında Tayvan Savunma Bakanlığı'nda 2,4 milyar dolar değerindeki silah ticareti skandalının soruşturmasına da destek olmuştu. O, 185 katılımcının hepsini de hipnoza karşı etkilenebilirliklerini belirlemek için bir eleme sürecinden geçirmişti. Nüfusun sadece yüzde 5 ile 10'u arasında bir oranının hipnoza karşı yüksek derecede etkilenebilir olduğu düşünülür. Bu test grubunda, deneyin psikolojik kalıcı hasarlara yol açabileceği kişileri ayıklamak amacıyla yapılan testlerden sadece 16 kişi geçebilmişti. 11 kişi bir sonraki teste tabi tutuldular. Bu test hipnoz altında derin bir şekilde kökleşmiş sosyal normları reddedebilecek olanları belirlemeyi amaçlıyordu; bu hangisinin en etkilenebilir olduğunu gösterecekti.

Daha küçük gruplara bölünen denekler çok kalabalık bir restorana öğle yemeğine götürüldüler, fakat onların hiç birisi, kendilerine masalarına oturmadan önce psikohipnotik bir telkinde bulunulmuş olunduğunu bilmiyordu, sandalyeleri onlara çok sıcak hissettirecekti. O kadar sıcak olacaktı ki, iç çamaşırlarına kadar soyunacaklardı ve bunu hemen orada,

restoranda yapacaklardı. Deneklerin hepsi de telkinlere çeşitli düzeylerde uyum sağladılar, araştırmacılar onların rol yapanlarını ya da telkini gerçekleştirebilecek kadar etkilenmemiş olan yedi deneği elediler. Diğerleri saniyeler içinde iç çamaşırlarına kadar soyunmuşlardı; sandalyelerin gerçekten de aşırı derecede sıcak olduğunu düşünmüşlerdi.

Böylece, deneklerin kalan dördü bir sonraki seviyeye geçtiler. Bu seviyedeki test hiç birinin sahte tavırlar yapamayacağı cinstendi. Denekler derin metal bir küvete girdiler. Küvet, 19°C derece dondurucu soğuk suyla doldurulmuştu, bu değer insanın donması için sadece 2°C derece daha fazlaydı. Her defasında biri olmak üzere denekler kalp atışları, nefes alma sıklıkları ve uzunluğu ölçülecek şekilde aletlere bağlandılar, bu arada özel bir termo-görüntüleme cihazı da hem onların beden ısısını hem de suyun ısısını ölçecekti. Onları hipnotize ederek Silver deneklere soğuk su nedeniyle herhangi bir rahatsızlık yaşamayacaklarını söyledi, aslında, onlar çok hoş ılık bir suya gireceklerdi. Anestezi uzmanı Sekhar Upadhyayula kendilerine bir test uyguladı ve tıbbi destek ekibi de acil durumlara karşı hazırda bekletildi.

Bu test, bir "yap veya git" deneyiydi. Normalde insanlar bu soğuktaki suya sokulduklarında, istemsiz olarak su, meme uçları seviyesine ulaştığında nefes darlığı sorunu yaşarlardı. Kalp atışları ve solunumları tavan seviyelere yükselirdi. İnsanlar titremeye ve dişler takırdamaya başlardı. Bunlar otonom sinir sisteminin iç dengeyi sağlamak için otomatik olarak kontrolü ele alıp yaptığı işlerdi ve bilinç seviyesinin altında gerçekleşmektelerdi. Derin bir hipnoz altındaki bir kişinin bile, böyle uç koşullar altında beyne gönderilen duyum miktarının fazlalığına bağlı olarak, normalde hipnotik halde kalabilmesi nadir karşılaşılan bir durum olurdu. Bu deneklerden biri bu testi geçebilirse, onun yüksek bir etkilenebilirlik seviyesinde olduğundan şüphe edilemezdi.

Deneklerin üçü gerçekten de derin bir hipnoz seviyesindeydiler, fakat yine de bedenlerinin homeostasisini kaybetmeden bu aşırı soğuğa dayanmaya yetecek kadar da derin değil-

di. Onların küvette en uzun kalabileni 18 saniye dayanabilmişti. Fakat dördüncü denek, Santiago, Dr. Upadhyayula testi durdurana kadar iki dakikanın biraz üzerinde küvette kalmıştı. Santiago'nun kalp atış hızı suya girmeden önce hızlı olmasına rağmen, suya girer girmez hemen yavaşlamıştı. EKG'sinde de önemli bir dalgalanma yaşanmamıştı ve solunum hızında da tek bir sinyal bile alınmamıştı. Santiago küvette buz gibi suyun içine sanki ılık harika bir suyun içindeymişçesine rahatça yerleşmişti, o yaptığı şeyin bu olduğuna gerçekten inanıyordu. Adamda en ufak bir kaçınma ya da hipotermi belirtisi görülmemişti ve araştırmacılar şimdi aradıkları deneğin bu olduğunu biliyorlardı.

Santiago hipnozdan çok etkilendiği için, bedeni böyle uç bir ortama bile uzun süre dayanmıştı, çünkü otonom işlevlerini zihni kontrol etmişti. Son test için hazırdı.

Araştırmacılar, Santiago'nun geçmişi hakkında kontroller yapmış ve onun çok iyi bir insan olduğunu not düşmüşlerdi. Güvenilir bir çalışan, kendini adamış bir oğul ve sevgili bir amcaydı. Birini soğukkanlılıkla öldürebilecek birisi asla değildi. Silver, böyle bir adamı gerçekten de soğukkanlı bir suikastçıya dönüştürebilecek miydi?

Deneyin bir sonraki adımında sahnelenecek şeyleri Santiago bilemeyecekti; o katıldığı deneylerle otel önünde gerçekleşecek olan bir sonraki araştırma arasında hiçbir bağlantı kuramazdı. Planın bir parçası olarak, deneyimleri filme alan televizyon üreticileri, ona programa devam etmek için seçilmediğini söylemişlerdi, yine de ertesi gün son bir kısa görüşme daha yapmaları gerekiyordu. Santiago ayrılmadan önce, ona artık hipnoz altında olmayacağını söylemişti.

Santiago ertesi gün belirlenen saatte oradaydı. Yapımcı ile konuşurken, ekip de dışarıdaki sahnede yerini almıştı. Dublör kan torbalarını bedenine yerleştirdi. Havalı tabancanın (gerçek ateşli tabancanın ses ve patlama etkisine sahip) içine yerleştirildiği kırmızı sırt çantası, binanın dışında duran motorun arkasındaki kutuya konuldu. Otelin girişinin hemen yanındaki kapının önüne kadife halatlardan bariyerler yerleştirildi ve oraya

ellerinde kameralar ve fotoğraf makineleriyle dublör paparazziler yerleştirildi. Caddeye park eden SUV, "önemli yabancıyı" ve arkadaşlarını almak üzere hazır bekletilmeye başlandı.

Üst katta, Santiago "son ropörtaj" esnasında kendisine yöneltilen soruları, yapımcı hemen döneceğini söyleyerek odadan ayrılana dek keyifle yanıtladı. Yapımcı odadan ayrılır ayrılmaz, Silver içeri girdi ve Santiago'yla vedalaşmak istediğini söyledi. Silver Santiago'nun elini sıkarken, kolunu hafifçe çekti. Bu hareket Santiago'nun şimdiye kadar iyice şartlanmış olduğu bir işaretti ve anında hipnotik transa geçip kanepenin üzerinde uykuya daldı.

Silver ona, aşağıda "kötü bir adam" var demişti. "Yok edilmesi gerekiyor. Ondan kurtulmalıyız ve bunu yapabilecek tek kişi sensin," diye de eklemişti. Sonra, adam binadan çıkınca, Santiago'nun park halindeki motorunun içinde silah olan bir sırt çantası bulacağını söyledi. Onu alıp halatlı bariyere doğru gitmesini ve elinde bir bond çantayla çıkacak olan önemli kişiyi orada beklemesini söyledi. "Adam kapıdan çıkar çıkmaz, silahı göğsüne doğrultacak ve ateş edeceksin: Bang! Bang! Bang! Bang! Bang! Fakat bunu yapar yapmaz, ne yaptığını hemen ve tamamen unutacaksın."

Sonra, Silver, Santiago'ya onu tekrar hipnotik hale sokacak olan hem sesli hem de fiziksel uyarıcılar yerleştirmişti. O bu haldeyken Silver'in hipnoz altındaki telkinlerini yerine getirecekti: Santiago'ya binanın dışında bir yapımcı olacağını ve onu tanıyacağını söyledi. Adam elini sıkacak ve ona "Ivan, çok önemli bir iş başardın." diyecekti. Silver Santiago'ya eğer söylediklerini yapacaksa "evet" anlamında başını sallaması gerektiğini söyledi ve Santiago öyle yaptı. Sonra Silver onu trans halinden çıkardı ve onunla sanki veda ediyormuş gibi konuştu.

Silver odadan ayrıldıktan sonra odaya yapımcı girdi ve Santiago'ya teşekkür etti. Ona son görüşmelerinin şimdi bittiğini ve oradan ayrılabileceğini söyledi. Kısa süre sonra Santiago binadan ayrıldı, onun eve gittiğini düşünüyordu.

Dışarı çıktığında, bölüm yapımcısı ona doğru yürüdü. Elini sıkıp "Ivan, çok önemli bir iş başardın." dedi. Bu tetikleyici tel-

kindi. Santiago anında etrafına bakındı, motoru gördü, ona doğru gidip arkadaki kutuda duran sırt çantasını sakin bir şekilde aldı. Halatlı bariyeri ve bekleşen paparazzileri gördü, onların yanına kadar yürüyüp çantayı yavaşça açtı.

Çok geçmeden, bond çantalı adam kapıdan çıktı. Santiago, hiç duraksamadan, silahı sırt çantasından çekip ateşledi ve adamı göğsünden birkaç defa vurdu. "Önemli adamın" gömleğinin altındaki kan torbaları patladı ve adam dramatik bir şekilde yere yığılıverdi.

Silver neredeyse anında sahnede belirdi ve Santiago'nun gözlerini kapattı. Silver Santiago'yu trans halinden çıkarırken dublör oradan hızla uzaklaştı. Oraya gelen Psikolog Jeffery Kieliszewski, Santiago'ya içeriye gidip kendisiyle kısa bir görüşme yapmak istediğini söyledi. İçeriye girdiklerinde, araştırmacılar Santiago'ya neler olduğunu anlattılar ve ne yaptığına ilişkin herhangi bir şey anımsayıp anımsamadığını sordular. Santiago hiçbir şey anımsamadığını söyledi —Silver'e anımsaması telkin edilene kadar bu durum devam etti—.

Bilinçaltını Programlamak

İlk birkaç bölüm boyunca birçok kişinin hayali bir senaryoyu kabullendiklerinde, sihirli bir el değmişçesine, bedensel zihinlerindeki bu resme tepkiler verdiğini okudunuz: Yıllar boyunca Parkinson hastalığının istemsiz sarsılmalarına katlanmak zorunda kalan fakat sadece düşünmek suretiyle dopamin seviyeleri yükselen ve spastik felçleri tamamen kaybolan insanları gördünüz; kronik depresyonu olan fakat zamanla kendini tüketen o duygu halinden beyni fiziksel olarak değişime uğrayıp neşeli ve esenli bir hale dönüşen bir kadını tanıdınız. Sadece su buharıyla nefesleri açılan ve yine sadece su buharıyla bronşlarında saniyeler içinde engellemeler oluşan astımlı adamları tanıdınız. Elbette şiddetli diz ağrılarından muzdarip olup hareket kabiliyetleri son derece azalmış olan, ama sonra sahte bir diz ameliyatıyla mucizevi bir şekilde bu

yeteneklerinde büyük gelişmeler kaydedilen ve yıllarca bu iyileşmeyi muhafaza edebilen insanları gördünüz.

Bu vakaların tümünde ve daha fazlasında, her deneğin daha fazla sağlıklı olma yolundaki bir telkini önce kabullendiği ve daha sonra da ona inandıkları söylenebilir. Onlar, ileri analizler yapmadan, kendilerini sonuçlara teslim etmişlerdi. Bu insanlar potansiyel iyileşmeyi kabul ettikleri zaman, zihinlerini değiştirip kendilerini gelecek olası gerçeğe göre uyarlamışlar, zihinlerini ve bedenlerini süreç içinde değiştirmişlerdi. Onlar sonuçlara inandıkça duygusal olarak daha iyi bir sağlık fikrine sarılmışlar ve sonuç olarak, bedenleri, bilinçdışı zihin olarak anın içinde geleceğin gerçekliğini yaşamaya başlamıştı.

Bedenlerini yeni bir zihne şartlamışlar ve böylece yeni genlere yeni yollardan sinyaller göndermişler, daha iyi bir sağlık için yeni proteinleri ifade edip yeni bir varlık haline gelmişlerdi. Onlar yeni olası bir senaryoya teslim olmuşlardı, neyin, ne zaman olacağını artık analiz etmiyorlardı; sadece daha iyi bir varlık durumuna güvenip yeni zihin ve beden hallerini zamana yayarak sürdürmüşlerdi. Bu devam eden varlık hali, doğru genleri açtı ve onlardaki değişiklikleri kalıcı hale getirmek üzere programladı.

Onlar haftalar, bazen aylar boyu süren şekerli hap rejimleri ile tek bir enjeksiyonla ya da sahte bir ameliyatla, bu kabulleniş-lerini, inançlarını ve teslimiyetlerini katıldıkları araştırmalar boyunca tekrarlayarak onadılar. Onlar ağrılarını ya da depresyonlarını giderecek olan haplarını günlük olarak alıyorlarsa, hap onlar için durumlarına, beklentilerine ve istemli aktivitelerine bir anlam katmaları için devamlı bir anımsatıcı oluyordu. Böylece içsel süreçlerini sürekli tekrarlarla güçlendiriyorlardı. Bir hastaneye haftada bir gitmek ve gelişmeler hakkında konuşmak ortamdaki doktorları, hemşireleri ve ekipmanları görmek ve bekleme odaları onlara olası bir gelecek hakkında duyusal tepkiler sağlıyor ve ilişkili anılar yaratıyordu. Onlar, geçmiş deneyimlerini, insanların iyileşmeye gittikleri yer olan "hastane" olarak anılan yerle şartlandırıyorlardı. Geleceklerinin değişmesini bekliyorlardı ve bundan dolayı da bütün iyileşme

sürecine bir istem atamışlardı. Çünkü tüm faktörler plasebo hastalarının deneyimledikleri şeyin sonuçlarına karşı daha etkili hale gelmesine destek olma anlamı taşıyordu.

Gelin, şimdi odadaki file bir gönderme yapalım: Bu değişikliklerde, hiçbir gerçek kimyasal, fiziksel ya da terapatik mekanizmanın etkisi yoktur. Bu insanlardan hiçbirisi, ne gerçekten ameliyat olmuş ne aktif ilaçlar almışlar, ne de sağlıklarında bu önemli dönüşümleri yaratacak olan tıbbi bir tedavi görmüşlerdir. Onların zihinlerinin gücü bedenlerinin fizyolojisini öyle etkilemişti ki iyileşmeye başlamışlardı. Onların gerçek dönüşümlerinin, bilinçli zihinlerinden bağımsız bir şekilde gerçekleştiğini de rahatlıkla söyleyebiliriz. Bilinçli zihinleri süreci başlatmıştır belki, ama ondan sonra gerçek süreç hep bilinçaltında devam etmiştir, denekler neler olup bittiğinin hiç farkında olmamışlardır.

Aynı şey, Ivan Santiago için de geçerliydi. Hipnoz altında zihninin gücü fizyolojisini öyle etkilemişti ki, dondurucu soğuk suyla dolu bir küvete girdiği halde en ufak bir rahatsızlık belirtisi göstermemişti. Bu onun, sadece telkinle gerçekleştirilen bilinçaltı zihninin gücüdür, bununla beraber onun bilinçli zihni bu işten sorumlu değildir. O telkini kabul etmemiş olsaydı, sonuç çok farklı olabilirdi. Ayrıca, o yaptığı şeyi yapıp yapamayacağını düşünmeden yaptı; aslında zihninde buz gibi suyla dolu bir küvette oturmuyordu. O harika ılık bir suyun içine girmişti.

İşte tıpkı hipnoz gibi, plasebo etkisi de, kişinin bilinci tarafından bir şekilde otonom sinir sistemiyle olan karşılıklı ilişkisiyle yaratılır. Çok basit bir şekilde, bilinçli zihin bilinçaltıyla birleşir. Plasebo hastaları düşünceyi bir gerçeklik olarak kabul ettiklerinde ve sonra sonuçlara duygusal olarak güvenip inandıklarında, bir sonraki şey onların iyileşmeleri olmaktadır.

Bütün bu biyolojik değişim, bir fizyolojik olaylar zinciri ile gelişir. Söz konusu zihnin bir müdahalesi yoktur. Onlar bu işlevlerin rutin olarak çalıştığı işletim sistemine giriş yapmişlar ve bunu yaptıkları zaman verimli bir toprağa tohumlar ekmişlerdi. Sistem otomatik olarak bu işleri onlar için üstlenmişti.

Aslında, artık bu konuda kimsenin bir şey yapmasına gerek kalmıyordu. O sadece oluvermişti.

Bu deneklerin hiçbiri, dopamin seviyelerini bilinçli olarak yüzde 200 oranında artıramaz ve istemsiz sarsıntılarını zihinleriyle kontrol edemezlerdi. Depresyonla mücadele edebilmek için yeni nöral-ileticileri üretemezdi. Kök hücrelerine akyuvarlara dönüşmeleri için sinyal gönderemez ve bağışıklık sisteminin tepki vermesini sağlayamaz ya da ağrıyı dindirmek için dizdeki kıkırdak dokuyu yenileyemezlerdi. Santiago da, o buz gibi suyla dolu küvete dalarken bilinçli olarak kaçmamazlık edemezdi. Bu becerileri denemeye kalkan herhangi birinin başarısız olacağı kesindir. Bu insanlar tüm bu süreçleri nasıl başlatacağını zaten bilen bir zihinden yardım alıyor olmalıydılar. Başarmak için, onların otonom sinir sistemini, bilinçaltı zihinlerini aktive etmelerini ve sonra da onları yeni hücreler ve sağlıklı bir insanın proteinlerini üretme görevine ataması gerekiyordu.

Kabullenmek, İnanç ve Teslimiyet

Bu kitap boyunca, etkilenebilirlik sözcüğünden hepimiz tarafından isteğimize bağlı ve kontrolümüzde olan bir şeymiş gibi söz ettim. Bu bölümün başlangıcındaki hikâyeyi okurken, bunun o kadar da kolay olmadığı ortaya çıkmış oldu. Gelin, şimdi bununla yüzleşelim. Bazılarımız —Ivan Santiago gibi— diğerlerinden daha fazla etkilenebilirdir ve bu daha fazla etkilenebilir olanlar, belli telkinlere de diğer telkinlerden daha kolay yanıt verebilirler.

Örneğin, bazı hipnoz testlerinde, denekler hipnoz sonrası yapılan telkinler neticesinde toplum içinde iç çamaşırlarına kadar soyunmakta bir sorun yaşamazlar, ama onlar bilinçaltlarında bir küvet dolusu felaket soğuk suyu hoş sıcaklıkta bir jakuzi gibi görme fikrini de kabul edemeyebilirler. Hipnoz sonrası telkinlerin tutturulması genel olarak, kişinin hipnozda trans haldeyken yapılan telkinlerle karşılaştırılırsa daha zordur.

Hipnoza benzer şekilde, plasebo da herkes için çalışmaz. Hikâyelerini okuduğunuz plasebo hastaları arasında, tıpkı

hipnoz sonrası telkinler yapılan hipnoterapi denekleri gibi, sağlıklarıyla ilgili edinmiş oldukları kazanımları yıllar boyunca muhafaza edenler vardır (diz ameliyatı olan adamlar). Tıpkı bu adamlar gibi, bazıları için böyle telkinler harika bir şekilde çalışırken diğerlerinde önemli değişiklikler görülmeyebilir.

Örneğin, onlar hastayken ya da bir rahatsızlıkları olduğunda, insanların birçoğu, bırakın plaseboyu, gerçek bir ilaç, bir süreç, tedavi ya da enjeksiyonun bile onlara iyi gelmeyeceğine inanırlar. Bu nedendir? Çünkü onların yeni bir varlık haline geçene kadar, hissettikleri halden daha büyük düşünmeleri gerekmektedir. Diğer bir deyişle, bu yeni düşüncelerin yeni duygulara yol açması ve onların da yeni düşünceleri zorlaması gerekmektedir. Fakat bilindik duygular, benzer düşünme araçları haline gelmeye başlarsa ve kişi alışkanlıklarını aşamaz ve aynı geçmiş zihin ve beden halinde kalırsa, her şey de aynı kalmaya devam eder.

Bununla beraber, kendilerini daha iyi yapacak olan ilaç ya da tedaviyi kabul edemeyen aynı insanlar, yeni bir kabul ve inanç seviyesine erişebilseler ve sonra onun sonuçlarına sürekli endişelenmeden, somurtmadan ve analiz etmeden teslim olabilselerdi, o zaman onlar sürecin ödüllerini bir anda kucaklarında bulabilirlerdi. İşte bu etkilenebilirliktir: Etkilenebilirlik, bir düşünceyi sanal bir deneyim haline getirmek ve sonuç olarak bedenin yeni bir tarzla tepki vermesini sağlamaktır.

Etkilenebilirlik üç unsurdan oluşur: kabul, inanç ve teslimiyet. İçsel halimizi değiştirmek üzere yaptığımız şeyi ne kadar çok kabul eder, ona inanır ve teslim olursak, yaratacağımız sonuçlar o kadar iyi olacaktır. Benzer şekilde, Santiago hipnoz altındayken ve bilinçaltı zihni kontrolü ele almış durumdayken, Silver ona "kötü adamın" yok edilmesi gerektiğini söylediğinde, onun doğruyu söylediğine inanmış ve Silver'ın kendisine verdiği detaylı direktiflere teslim olmuş, yapmak üzere olduğu şeyi hiç analiz etmemiş ve üzerinde düşünmemişti. Herhangi bir pazarlık ve kanıt sorgulama gibi bir tavrı da yoktu. Tahminlerde bile bulunmamıştı. O, onu sadece yapmıştı.

Duyguların Devreye Sokulması

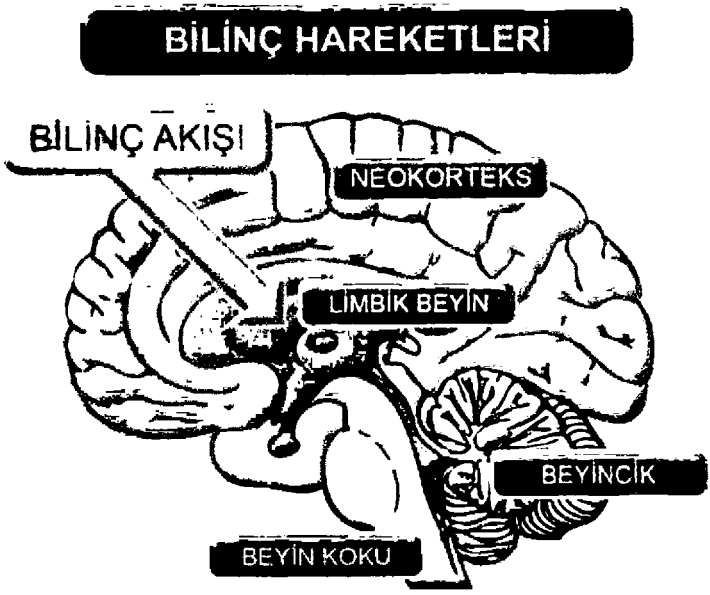
Bize daha iyi bir sağlık olasılığı sunulmuş ve biz onunla umutlanıp onun üzerine düşünmüşsek—içimizdeki bir şeyi değiştirecek olan dışımızdaki bir şey varsa— deneyimin duygusal beklentisiyle bu sonuçlara karşı etkilenebilir hale gelmeye başlarız. Şartlanırız, beklentiye girer ve tüm bir sunum sistemine anlam katarız.

Fakat duygusal bileşen deneyimin anahtarıdır; etkilenebilirlik sadece entelektüel bir süreç değildir. Çoğu insan daha sağlıklı olmayı çok iyi öğrenebilir, ama onlar sonuçlara duygusal olarak sarılmadıkları sürece otonom sinir sistemine giriş yapamazlar (Santiago bunu yapmak için hipnoz kullanmıştır), bu elzemdir, çünkü bilinçaltı yazılımının sözünü geçirebilmesi için böyle bir zemin gereklidir (3. Bölüm'de irdelediğimiz gibi). Aslında, psikolojide yoğun duygular yaşayan bir kişinin, yeni fikirlere karşı daha alıcı olduğu, dolayısıyla da daha etkilenebilir olduğu genel kabul görür.

Otonom sinir sistemi, limbik beynin kontrolü altındadır, ona "duygusal beyin" veya "kimyasal beyin"de denir. Şema 6.1'de betimlenen limbik beyin, kimyasal düzen ve homeostati gibi bilinçaltı işlevlerden sorumludur. Bunlar bedenin doğal fizyolojik dengesini sürdüren unsurlardır. O sizin duygusal merkezinizdir. Farklı duyguları deneyimlemek için, beynin bu kısmını aktive etmeniz gerekir ve o, o duygulara karşılık gelen kimyasal molekülleri üretecektir. Bu duygusal beyin, bilinçli zihnin kontrolünün dışında yer alır, bir duyguyu hissettiğiniz an, otonom sinir sisteminizi aktive etmiş olursunuz.

Bu nedenlerle plasebo etkisi, iyileşmenin gerçek deneyiminden önce yoğun duygularla kucaklaşmanızı gerektirir. O zaman, duygusal tepkilerinizi yükselttiğinizde ve normal dinlenme halinizin dışına çıktığınızda bilinçaltı sisteminizi aktive etmiş olursunuz. Kendinizi bir şeylere karşı duygusallaştırmak, işletim sisteminize girmenin ve programlarınızı değiştirmenin bir yoludur. Çünkü o zaman otonom sinir sisteminize otomatik olarak direktifler vermeye başlar, ilgili kimyasal-

ları üretmiş olur ve iyileşmiş hissetmeye başlarsınız. Ve beden, bu duruma karşılık gelen doğal kimyasal iksirlerin bir karışımını beyin ve zihinden almış olur. Sonuç olarak, beden şimdi duygusal olarak zihin olmaya başlamıştır.



ŞEMA 6.1

Bir duygu hissettiğinizde, bilinçli zihninizin bulunduğu neokorteksinizi atlar ve otonom sinir sistemini aktive edersiniz. Bundan dolayı, düşünen beyninizin ötesine geçtiğiniz sürece, beyninizde sağlığınızın düzenlendiği, idame ettirildiği ve icra edildiği yere doğru ilerlemiş olursunuz.

Gördüğünüz gibi, bu, her duyguyla oluşmaz. Beyin ve bedenin, genlerin optimal bir sağlık için ihtiyaç duyduğu dengeyi bozan ve onun düzenini bozup kapatan hayatta kalma duyguları da vardır. Korku, boşluk duyguları, öfke, düşmanlık, sabırsızlık, kötümserlik, rekabet ve endişe gibi duygular daha iyi bir sağlık için uygun genlere sinyal göndermez. Onlar tam tersini yapar. Savaş-veya-kaç sinir istemini açıp bedeninizi acil

duruma hazırlarlar. O zaman, iyileşme için gerekli yaşamsal enerjinizi kaybetmeye başlarsınız.

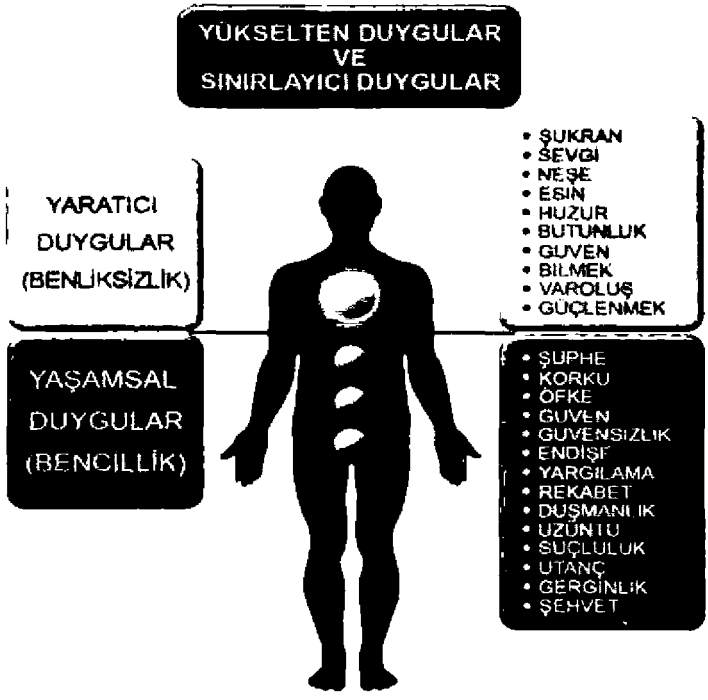
Bu arada, bir şeyler yapmaya çabalarken de aynı durumla karşılaşırız. Bir şeyler yapmaya çalıştığınız anda, bir şeylere karşı geliyorsunuz demektir, çünkü onu değiştirmeye girişmişsinizdir. Bir sonuca ulaşmak için, belki de ne yaptığınızı tam olarak bilmeden güç uygularsınız. Bu dengenizi bozar, işte yaşamsal duygular da böyledir, ne kadar gerilir ve sabırsızlaşırsanız, dengenizi de o kadar kaybedersiniz. Yıldız Savaşları: İmparator'u anımsayın, Yoda'nın Luke Skywalker'a çaba göstermek yok, sadece yapmak var (ya da yapmamak) dediğini anımsıyor musunuz? Aynı şey plasebo tepkisi için de geçerlidir: Çabalamak yok; sadece kabul etmek var.

Tüm bu olumsuz ve gerginlik oluşturucu duygular, bize öyle tanıdık gelir ki ve o kadar çok bilinen geçmiş olaylarla ilişkileniriz ki, onlara odaklandığımız zaman, bu tanıdık duygular bedeni hep aynı geçmiş koşullara ilişik tutar —bu vakada, o kötü sağlık anlamına gelir. Ortamda genlerimizi yeni yollardan programlayacak olan yeni bilgiler yoktur. Geçmişiniz geleceğinizi zorlamaktadır.

Diğer yandan, şükran, takdir, kalp açıklığı gibi duygular bedeninizdeki enerjiyi yeni bir yere, aşağıdaki hormonal merkezlerin dışına taşır. Şükran etkilenebilirlik seviyenizi artıracak olan en güçlü duygulardan birisidir. O bedeninize duygusal olarak zaten olmuş bir olaya karşı şükran duymayı öğretir, çünkü biz genellikle sadece istenen olaylar gerçekleştiğinde şükran duyarız.

Şükran duygunuzu gerçek olaydan önceye taşırsanız, bedeninizi (bilinçaltı zihin olarak) gelecekteki olayın gerçekten olduğuna inandırmaya başlarsınız —ya da o sizi anın içine sokar. Şükran, işte bu nedenle sonuçta kazandıran bir duygudur.

Şema 6.2'de yaşamsal duyguların ifadesiyle, yükselen duyguların ifadelerinin arasındaki fark görülmektedir.



ŞEMA 6.2

Yaşamsal duygular genel olarak stres hormonları tarafından türetilir, stres hormonları beden ve zihin için daha bencil ve daha sınırlandırılmış hallere eğilim gösterir. Yükselmiş ve daha yaratıcı duygulara sarıldığınızda, enerjinizi farklı bir hormonal merkeze taşımış olursunuz, kalbiniz açılmaya başlar ve daha benliksiz hissedersiniz. Bu bedeninizin yeni bir zihne tepki vermeye başladığı andır.

Takdir ve şükür duygularını yaratıp onu belirgin bir istemle bir araya getirirseniz, o zaman olayı duygusal olarak bedenselleştirmeye başlamışsınız demektir. Beyninizi ve bedeninizi değiştirmektesiniz. Özellikle de, bedeninize zihninizdeki felsefeyi öğretmek üzere kimyasal olarak direktifler göndermektesinizdir. Bunun, anın içindeki gelecek olduğunu söyleyebiliriz. Artık, tanıdık ve sizi geçmişe demirlemiş olan ilkel duyguları

kullanmıyorsunuz; artık kendinizi yeni bir geleceğe sürükleyen yüksek duygulara sarılıyorsunuz.

Analitik Zihnin İki Yüzü

Şimdi, gelin daha önce tanıtımını yapmış olduğum bir fikre gidelim. Hepimiz farklı etkilenebilirlik ve telkin seviyelerine sahibizdir ve bu da oldukça geniş bir etkilenebilirlik yelpazesi ortaya çıkarır. Herkes ister dış ister iç gerçekliklerden gelsin düşüncelere, telkinlere ve emirlere karşı kendi etkilenebilirlik seviyesine sahiptir ve bu seviyeler de çeşitli değişkenlerle dalgalanma gösterir. Kendi etkilenebilirlik seviyenizi ve tersi olan analitik düşünebilme ile ilgili seviyelerinizi düşünün (Şema 6.3'te canlandırıldığı gibi): analitik zihniniz ne kadar büyükse (ne kadar analiz ediyorsanız), o oranda az etkilenebilirsiniz demektir ve tersi de doğrudur, yani ne kadar az analitik zihne sahipseniz etkilenebilirliğiniz de o oranda artar.

ŞEMA 6.3

Analitik zihinle etkilenebilirlik arasında ters orantı vardır.

Analitik zihin (ya da eleştirel zihin) bilinçli zihninizin bir parçasıdır ve onun farkındasınızdır. O neokorteks düşüncelerin bir işlevidir. Neokorteks beynin bilinçli farkındalığının olduğu yerdir; o düşünür, gözler, anımsar ve problem çözer. Analiz eder, karşılaştırır, yargılar, yeniden düşünür, inceleyip sorar, kutuplaştırır, soruşturup mantığa vurur, akla döker ve

yansıtır. O, geçmiş deneyimden öğrenilenleri alır ve onları gelecek sonuçlar üzerine ya da henüz deneyimlenmemiş olan bir olgunun üzerine uygular.

Örneğin, bu bölümün başında aktarılan hipnoz deneyinde, hipnoz sonrası telkinde bulunulan, 11 deneğin 7'si restoranda insanların önünde elbiselerini iç çamaşırlarına kadar çıkarma telkinine uymamışlardı. İşte onları "duyumlarına döndüren" şey analitik zihinleridir. Onlar, "Bu doğru mu? Bunu yapmalı mıyız? Nasıl görüneceğim? Kimler izleyecek? Erkek arkadaşım ne düşünür?" diye analiz etmeye başladıkları anda telkin artık gücünü yitirmiştir ve onlar eski bilindik varlık hallerine dönmüşlerdir. Diğer yandan, iç çamaşırlarına kadar soyunan adamlar ise bunu hiç sorgulamadan yapmışlardır. İşte onlar ötekilerden daha az analitiktirler ve bu nedenle de daha etkilenebilirdirler.

Neokorteks yarımküre adı verilen iki bölüme ayrıldığından, ikilem üzerine bol bol analizler yapmak anlamlı görünür: Çünkü kötüye karşı iyi, doğruya karşı yanlış, olumluya karşı olumsuz, erkeğe karşı kadın, heteroseksüele karşı homoseksüel, eskiye karşı yeni, kafaya karşı kalp gibi kavramlar yaşamda var olan zıtlıklardır. Ve bizler gerilim içinde yaşarsak, kimyasallarımız sistemlerimize bütün bir analitik süreci daha hızlı pompalama eğilimine girer. Böylece geçmişteki deneyimler temelinde, kendimizi en kötü senaryolardan korumak için gelecekteki sonuçları daha fazla öngörmeye çalışırken daha çok analiz yaparız.

Analitik zihnin kötü bir tarafı yoktur elbette. Bilinçli ve uyanık bir yaşam için bize hizmet eder. Bu bizi insan yapan bir yanımızdır. Onun işi, farklı şeylerle, farklı yer ve zamanlardaki deneyimlerimizin olduğu dış dünyamızla düşünce ve duygularımızdan oluşan iç dünyamız arasında bir bağlantı sağlamak ve anlam yaratmaktır.

Analitik zihin sakin, gevşemiş ve odaklanabilir olduğumuz zaman en iyi performansını gösterir. İşte o zaman bizim için çalışır. Yaşamlarımızın birçok özelliğini kendiliğinden gözden geçirir ve bize anlamlı yanıtlar sağlar. Birçok seçenek arasın-

dan kararlar verebilmeniz, yeni şeyler öğrenmeniz, bir şeye inanıp inanmamanız, ahlaki kurallarla sosyal durumları yargılamanız, yaşam amacınızda netleşmeniz, ahlaki iyi ve kötüyü ayırt etmeniz ve önemli duyumsal verileri değerlendirmeniz için size yardımcı olur.

Egomuzun bir uzantısı olarak, analitik zihin aynı zamanda bizi, dışsal ortamda en iyi şekilde yaşayabilmemiz için korur. (Aslında egonun temel görevlerinden birisi korumadır.) O, sürekli olarak dış ortamdaki durumları değerlendirir ve en avantajlı olanları tahmin etmeye çalışır. Benliği gözetip bedeni de korumaya çalışır. Egonuz, potansiyel tehditlerin nerede olduğunu bilmenizi sağlar ve sizi duruma tepki vermeniz için uyarır. Örneğin, bir caddede yürürken yolun kenarına çok yakın geçen araçları gördüğünüz zaman, karşıdan karşıya geçerken kendinizi korumaya özen gösterebillirsiniz; egonuz size bu rehberliği sağlar.

Fakat stres hormonlarının engellemesi nedeniyle egonuzun dengesi bozulunca, zihnimiz yüksek bir vitese geçer ve aşırı uyarılmış bir hale girer. O zaman, analitik zihnimiz artık bizim için değil, bize karşı çalışmaya başlar. Aşırı analitikleşmeye başlarız. Ego kendimize öncelik vermek için aşırı bencilleşir, çünkü onun işi budur. O kimliği korumak için kontrolü ele alma ihtiyacı hisseder. Sonuçlar üzerinde gücü olmasını ister; kesin güvenli ortam yaratma ihtiyacı içinde olduğunu öngörür; tanıdık şeylere yapışır ve onları bırakmaz; bu nedenle o kin tutar, acıyı ve ızdırabı hisseder ya da mağdur psikolojisinin ötesine geçemez. Bilinmeyen durumlardan hep kaçınır, ona göre bilinmeyen güvenilemez olandır.

Ve ego sel gibi akmaya başlayan bağımlılık duygularına karşı kendini savunmak adına hiçbir şey yapamaz. O arzuladığı şeyi ister ve onu en kısa yoldan elde etmek için kendini ön plana çıkararak gerekeni yapar. Korumacılık yolunda aldatıcı, kurnaz ve rekabetçi olabilir.

Bu nedenle durumunuz ne kadar gergin olursa, analitik zihniniz yaşamınızı analiz etmeye o kadar çok sürüklenir ve bunu o deneyimin yaşanmış olduğu zamanki duyguları yaşa-

yarak yapar. Bu olduğunda, aslında bilincinizi, gerçek değişimin olacağı yer olan bilinçaltı zihnin işletim sisteminden daha da uzaklaştırmış olursunuz. Sonra yaşamınızı, problemlerinizin çözümleri bu duygularda olmadığı halde duygusal geçmişinizle anımsamaya başlarsınız ki bu durum sizin daha sınırlı ve tanıdık bir kimyasal hal içinde, daha fazla düşünmenize yol açar. Kutunun içinden düşünmeye başlarsınız.

Sonra kitapta daha önce de irdelemiş olduğumuz düşünmek ve hissetmek döngüsü başlar, bu düşünceler aynı duyguları yaratır ve beyninizi ve bedeninizi daha da düzen dışına sürükler. Gerilimli duyguların ötesine geçtiğiniz zaman yanıtları çok daha kolay görürsünüz ve yaşamınızı farklı bir zihin halinden görmeye başlarsınız. (Ayarda kalırsınız.)

Analitik zihniniz yükseldikçe, yeni sonuçlara karşı olan etkilenebilirliğiniz kaybolmaktadır. Neden? Çünkü bir aciliyet yaklaşmaktaysa açık fikirli olma zamanı, yani yeni fikirler ve yeni potansiyellerle eğlenme zamanı değildir. Yeni fikirlere inanma ve onlara açılıp teslim olma zamanı değildir. Güven duymanın zamanı hiç değildir; yerine, size en fazla yaşam şansı sağlayacak olan durumu belirlemek için bilinmeyene karşı benliğinizi koruma zamanıdır. Bilinmeyenden kaçma zamanıdır. Analitik zihnin stres hormonları tarafından onaylanması yüzünden, dar görüşlü olmanız, güven duymamanız ve sadece düşünceye inanmak ve bilinmeyen düşünceleri bilinir kılmak gibi yeteneklerinizin zayıflaması beklenilebilir bir şeylerdir. İşte bu nedenlerle, analitik zihni veya egoyu ya kullanırsınız ya da o size karşı çalışır.

Zihinsel İçsel Çalışmalar

Analitik zihni, onu bilinçaltı zihinden ayıran bilinçli zihnin bir parçası olarak düşünün. Plasebo sadece analitik zihin sessizken işe yarar, böylece farkındalığınız onunla değil, değişimin gerçekte olduğu yer olan bilinçaltı zihninizle etkileşime geçer. Plasebo tepkisi sadece benliğinizin ötesine geçip oto-

nom sinir sisteminizle bilinçli zihninizi gölgelemek suretiyle mümkündür.

Şema 6.4 bu konunun basit bir canlandırmasıdır. Dairenin içindeki resmin bütün zihni kapsadığını düşünün. Bilinçli zihin toplam zihnin sadece yüzde 5'idir. O mantık, akıl yürütmeler ve yaratıcı yeteneklerden oluşur. Bu özellikler bize özgür irade sağlar. Toplam zihnin geri kalan yüzde 95'i bilinçaltı zihindir. O bütün otomatik yeteneklere, alışkanlıklara, duygusal tepkilere, donanım kaynaklı davranışlara, şartlı tepkilere, ilişkilenmiş anılara ve tavırlarınızı, inançlarınızı ve algılarınızı yaratan rutin düşünceler ve duyguların içinde bulunduğu işletim sistemidir.

SEMA 6.4

Bu bilinçli, analitik ve bilinçaltı zihnin genel bir görüntüsüdür.

Bilinçli zihin bizim belirgin ya da ifade edilebilir anılarımızı depoladığımız yerdir. İfade edilebilir anılarımız, adından da anlaşılacağı üzere ifade edebilecek olduklarımızdır. Onlar öğ-

rendiğimiz bilgiler (anlamsal anılar) ve edindiğimiz deneyimlerdir (olaysal anılar). Tennessee'de çocukluğunuzda düşüp kolunuzu kırıncaya kadar ata binerek yetişmiş bir kadın olabilirsiniz; belki de daha on yaşında bir tarantula petiniz vardır ve o kafesinden kaçınca aileniz ve siz iki gece bir otelde konaklamak zorunda kalmış olabilirsiniz; 14 yaşında eyalet heceleme yarışmasının birincisi olmuş ve hala daha hiçbir sözcüğü yanlış hecelememektesinizdir; Nebraska'da muhasebe eğitimi almış olabilirsiniz; ve şimdi Atlanta'da kız kardeşinize (büyük bir firmada çalışmakta olan) yakın yaşamakta olabilirsiniz; ve şimdi de online ekonomi masteri yapmakta olabilirsiniz. İfade edilebilir anılarınız otobiyografik benliğinizdir.

Sahip olduğumuz diğer anı türleri dolaylı ya da ifade edilemeyen anılardır ve bunlara süreçsel anılar da denir. Bu çeşit anılar, bir şeyi birçok defa yaptığınızda bilinçsiz bir şekilde farkında bile olmadan devreye girerler. Onu o kadar sık tekrar edersiniz ki, beden onu beyin kadar iyi bilir. Bisiklete binmeyi, vites değiştirmeyi, ayakkabılarınızı bağlamayı, bir telefon numarasını tuşlamayı, klavye kullanmayı ya da hatta okur ve yazarken yaptıklarınızı düşünün. Bunlar, bu kitap boyunca sözünü ettiğimiz otomatik programlardır. Kazanılmış bir yetenek veya alışkanlığı, analiz etmeniz ya da bilinçli bir şekilde üzerinde düşünmeniz gerekmez, çünkü o bilinçaltında işler. Bu, Şekil 6.5'de de betimlenen, programlanmış işletim sistemidir.

Bir şeyi yapma konusunda ustalaşmaya başladığınız zaman, o zihninizde devreler oluşturmaya başlar ve duygusal olarak bedeninizi şartlar, sonra bedeniniz onu nasıl yapacağını bilinçli zihin kadar iyi bilir. Hafızanıza kaydolan içsel bir nörokimyasal düzen özünüzün bir parçası olmaya başlar. Nedeni basittir: Tekrar eden deneyim beynin nöral ağlarını zenginleştirir ve sonra bedeni duygusal olarak eğiterek sonunda anlaşmayı mühürler. Olay nörokimyasal olarak yeterince kez deneyim yoluyla cisimleştiğinde, bedeni ve buna karşılık gelen otomatik programı tanıdık bir düşünce ya da duyguya erişim sağlayarak uyarabilirsiniz —ve sonra anında otomatik davranışlar sergileyen özel bir varlık haline geçersiniz.

ŞEMA 6.5

Hafıza sistemleri deneyimlerle oluşan duygulardan gelişir: Bunlar ifade edilen anılar (açık) ve ifade edilmeyen anılar (kapalı)dır.

Kapalı anılar deneyimlerin oluşturduğu duygulardan geliştiklerinden, bunun nasıl olduğunu açıklayan iki olası senaryo vardır: (1) hemen ayırt edilebilen ve bilinçaltında saklanan yoğun yüklü tek defalık duygusal olay (örneğin, büyük bir markette annesinden ayrılan bir çocuk olmak), ya da (2) Sürekli yaşanan deneyimden türeyen duygu bolluğu, bu senaryoda kayıt tekrarlarla gerçekleşir.

Kapalı anılar, bilinçaltı anılar sisteminin parçası olduklarından ve tekrar eden deneyim ya da yoğun duygu yüklü olay tarafından orada köklendiklerinden, bir duyguyu yaşadığınız zaman, bilinçaltı zihninize bir kapı açmış olursunuz. Düşünceler beynin ve duygular da bedenin lisanı olduklarından beden-zihninizi devreye sokmuş olursunuz (Çünkü bedeniniz

bilinçaltı zihniniz olmaya başlar). İşte şimdi, işletim sistemine girmiş oluyorsunuz.

Bunu şöyle de düşünebilirsiniz: Tanıdık bir tarzdan kendinizi emin hissettiğiniz zaman, bilinçaltı bir şekilde bu özel duygudan türeyen düşünceler serisine erişim sağlarsınız. Günlük temelde, sürekli olarak ototelkinlerde bulunan düşünceleriniz hislerinize denk düşer. Özünüzle konuşmanız (hergün dinlediğiniz düşünceleriniz) anlık bazlarda bilinçli farkındalıkla gerçekleşir ve otomatik sinir sisteminizi ve bazı biyolojik süreçleri uyarır, böylece kim olduğunuzla ilgili programlanmış duygularınızı takviye edersiniz. 2. Bölüm'deki araştırmacıların telkinlere daha yatkın tepkiler veren iyimserlerin pozitif ve telkinlere tepki vermeyen kötümserlerin de negatif olduğunu bulguladıklarını anımsayın.

Aynı anlama gelecek şekilde, acaba hislerinizi değiştirirseniz, yeni düşünce akımlarına karşı daha etkilenebilir hale gelebilir miydiniz? Kesinlikle! Yükselen duygular hissetmekle ve bu yeni duygularla gelen yeni düşüncelere kapınızı aralamış olmakla, hissettiğiniz ve sonra da düşündüğünüz şeye karşı etkilenebilirlik seviyenizi artırabilirsiniz. Yeni bir varlık hali içinde olacaksınızdır ve sonra yeni düşünceler bu duygulara denk gelen oto telkinlere dönüşecektir. Ve bu duyguları hissettiğinizde, kapalı anılar sisteminizle otonom sinir sisteminizi yaptığı en iyi işi, yani denge, sağlık ve düzen sağlamak üzere doğal yollardan aktive edeceksinizdir.

Baştan beri sözünü ettiğimiz plasebo araştırmalarındaki insanların da yaptıkları bu değil miydi? Onlar umut ya da esinlenme veya daha sağlıklı olmanın keyfi gibi gibi yükselen duyguları besleyip büyütmemiş miydiler? Ve hiç analiz etmeden yeni olasılığı görebilmeleri, onların bu duygular sayesinde etkilenebilirliklerini artırmamış mıydı? Onlar, bu ilişkili duyguları hissederlerken, işletim sistemlerine girip otonom sinir sistemlerini yeni komutlarla yeniden programlayanlar onlar değil miydi, üstelik bunu sadece düşünerek bu duygulara eşdeğer olan oto telkinle başarmamış mıydılar?

Bilinçaltı Zihne Kapı Aralamak

Etkilenebilirliğin farklı seviyelerini, zihnimizde analitik zihnin sahip olduğu farklı kalınlıklar şeklinde canlandırabiliriz. Bilinçli zihinle, bilinçaltı zihnin arasındaki bu engelin kalınlığı arttıkça, işletim sistemine giriş yapabilmeniz de o kadar zorlaşacaktır.

Takip eden iki sayfadaki Şema 6.6 ve 6.7'yi inceleyin, onlar farklı zihinlere sahip iki insanı temsil ediyorlar.

Şema 6.6'daki kişinin bilinciyle bilinçaltı arasında çok ince bir örtü vardır ve bundan dolayı da telkinlere çok açıktır (Bölümün başındaki Ivan Santiago gibi). Bu kişi, bir sonucu büyük bir doğallıkla kabul edebilmekte, ona inanıp teslim olabilmektedir, çünkü öyle derin derin analiz yapmaz ve olgunun üzerinde fazla düşünmez. Böyle kişiler, bir düşüncenin potansiyel bir deneyim olduğunu kabul etmeye ve onu otonom sinir sistemine işleyecek olan pakete duygusal olarak sarılıp onu bir gerçeklik olarak yaşamaya doğuştan daha eğilimli olurlar. Bu insanlar yaşamlarındaki olguları çözümlemek için çok fazla uğraşmazlar ve her şey üzerine çok kafa yormazlar. Bir hipnoz şovu seyretmişliğiniz varsa, bunu sahnede yapan insanlar genellikle bu kategoriye girerler.

Şema 6.7'de ise farklı bir karakter sergilenmektedir. Bilinçli zihinle bilinçaltı zihni birbirinden ayıran analitik zihnin kalınlığına bakarsanız, bu kişinin telkinlere yüzeysel bir değer vermeye çok daha az eğilimi olduğunu görürsünüz. O, telkinleri, düşünen zihniyle ölçüp biçmeden, onları işlemeden, planlayıp gözden geçirmeden kabullenmez. Böyle insanlar yüksek oranda eleştireldir ve teslim olup güvenmeden önce, her şeyi emin olana kadar analiz ederler.

Şunu aklınızdan çıkarmayın, bazılarımız sürekli olarak stres hormonlarımızın kontrolünde yaşamasak bile daha analitik bir zihne yine de sahip olabiliriz. Belki de gençken, üniversitede farklı konularda araştırmalar yapmışızdır ya da akılcı düşünce mekanizmaları çok güçlü ebeveynlerle birlikte yaşamış olabiliriz veya bu sadece doğamızın bir parçasıdır. (Önemli

oranda geniş çaplı bir analitik zihne sahip olsanız bile onu nasıl aşabileceğinizi hala öğrenebilirsiniz —ben yapabildim— o halde umut vardır.

ŞEMA 6.6

Daha az analitik bir zihin - görselde ince bir katman olarak gösterilen- daha fazla etkilenebilir bir kişidir.

ŞEMA 6.7

Daha kalın bir analitik zihin - görselde kalın bir katman olarak gösterilen- daha az etkilenebilir bir kişidir.

Daha önce de söylemiş olduğum gibi, bu tiplerin herhangi birinin diğerinden daha avantajlı olduğu söylenemez. Bence bu karakterler arasında sağlıklı bir dengede olmak daha fazla işe yarar. Aşırı analitik bir zihne sahip olan biri, daha az güvenecek ve yaşamında daha az akışkan olacaktır. Daha fazla etkilenebilir biri ise belki de daha fazla aldatılabilecek ve daha işlevsel olabilecektir. Burada, dikkat çekmek istediğim nokta yaşamınızı sürekli olarak analiz ederseniz, kendinizi yargılarsanız ve gerçekliğinizdeki her şeye çok kafa yorarsanız, o zaman işletim sisteminize asla giriş yapamayacak olmanızdır. Bu nedenle de eski programlarınızı yeniden programlayamazsınız. Bir kişi, bir telkini kabul eder, ona inanıp teslim olursa bilinç ve bilinçaltı arasındaki kapıyı ancak o zaman aralayabilir. Bu bilgi o zaman otonom sinir sistemine sinyal gönderir ve —presto!— o işe koyulur.

Şimdi Şema 6.8'e bir göz atın. Oradaki ok, telkinin bilinçten başlayarak işletim sisteminize biyolojik olarak yerleştiği yer olan bilinçaltı zihne doğru ilerleyişi temsil ediyor.

ŞEMA 6.8

Bu şekil, meditasyon uygulamasıyla analitik zihni aşan bir kişinin beyin dalgalarının, farkındalığın bilinçli zihinden bilinçaltı zihne doğru ilerledikçe aldığı ifadeleri gösteriyor.

Kişinin etkilenebilirlik seviyesini artırabilmesi için, analitik zihni susturan ve bilinçaltı zihne kapı açan birkaç birkaç ilave unsur daha var. Örneğin, fiziksel ya da zihinsel yorgunluk da etkilenebilirliğinizi artırır. Bazı araştırmalar algısal yoksunluk durumlarında sosyal, fiziksel ve çevresel girdilerin azalmasının etkilenebilirliği artırdığını göstermiştir. Aşırı derecede açlık, duygusal şoklar ve travma da analitik becerileri zayıflatmakta ve böylece bizi bilgilere karşı daha etkilenebilir hale getirmektedir.

Meditasyonun Sırlarına Giriş

Meditasyon, tıpkı hipnoz gibi, eleştirel zihni atlayarak bilinçaltı programlar sistemine girmenin bir başka yoludur. Meditasyonun bütün amacı farkındalığınızı analitik zihnin ötesine taşımak ya da dikkatinizi dış dünyadan, bedeninizden ve zamandan koparıp düşünce ve duygularınızın içsel dünyasına yönlendirmektir.

Meditasyon sözcüğünün üzerinde birçok damga vardır. Çoğu insan, bu sözcük telaffuz edildiğinde onu dağların tepesinde, her şeyden yalıtık bir halde mükemmel bir dinginlik içinde oturan sakallı bilgelerle ilişkilendirir. Bu bilgelerin yüzleri kocaman, gizemli bir gülümsemeyle aydınlanmıştır ya da bir derginin kapağında pürüzsüz cilde sahip, yoga tarzı elbise giymiş genç ve güzel bir kadındır. Günlük yaşamın bütün o köleleştirici hengamesinden uzak bir huzur içinde görünür.

Bu imajlar, bizde bu disiplinle ilgili olarak 'Uygulanması çok zor, erişimimizden çok uzakta ve yeteneklerimizin ötesinde bir şey.' havası yaratır. Meditasyonu dini inançlarımızla çelişen ruhani bir uygulama olarak da görüyor olabiliriz. Bazılarımızın, sonsuz çeşitlilikteki meditasyon türleri yüzünden başı döner ve meditasyon yapmaya nereden başlayacağını bilemez. Fakat aslında o kadar zor, "uzaklarda" bir yerlerde ya da kafa karıştırıcı bir şey değildir. Gelin biz bu irdelememizde, meditasyonun amacının sadece bilincimizi analitik zihnin ötesine götürmek ve daha derin bir bilinç seviyesine inmemizi sağlamak olduğunu düşünelim.

Meditasyon yaparken bilinçli zihinden bilinçaltı zihne geçeriz fakat bir yandan bencil benden, benliksiz bene; bir kişiden, herhangi birine; bedensiz ve kimliksizliğe geçiş yaparız. Bir yandan da artık algılarımızdan gelen duyumlara dayanan bir dış dünyanın gerçekliğine inanmayı bırakır, onu bir zamanlar içinde olduğumuz içsel dünya olarak tanımlar ve duyularımızın ötesindeki dünya olan "algı ötesi"ne giriş yaparız. Meditasyon bizi yaşamsal moddan alıp yaratıcı moda sokar. Ayrıklıktan birliğe; dengesizlikten dengeye; acil durum halinden bü-

yüme ve onarma haline; korku, öfke ve üzüntü gibi sınırlayıcı duygulardan, neşe, özgürlük ve bilinmeyen gibi genişleten duygulara götürür. Temel olarak takılıp kaldığımız bilinenler dünyasından bilinmeyenlerin dünyasına geçiş yaparız.

Gelin, şimdi bu konuda biraz akıl yürütelim. Neokorteksiniz, bilinçli farkındalığınızın yuvasıysa ve orası düşüncelerin oluştuğu, analitik akıl yürütmelerin, zeka uygulamalarının yapıldığı ve akılsal süreçlerin işlediği yerse, o zaman medite olabilmek için neokortksinizin ötesine (dışına) geçmeniz gerekir. Bilincinizin, limbik beynin içine ve bilinçaltı bölgelere gitmesi şarttır. Diğer bir ifadeyle neokorteksinizden ve günlük temelde çalışan nöral aktivitelerinizden çıkmak için analitik düşünmemeli, akıl ve mantık yürütme, düşünme, tahmin etme, öngörme becerilerinizi; en azından geçici olarak tatile sokmalısınız. Bu, "zihni sakinleştirme"nin ne anlama geldiğini de açıklar (burada gerekirse Şema 6.1'e geri dönüp bir bakabilirsiniz).

Önceki bölümlerde, genel hatlarını çizdiğim nörobilimsel modele göre, zihninizi sakinleştirmek, düşünen beyninizde düzenli bir temelde alışkanlık haline gelmiş olan tüm otomatik nöral ağlarda, bir "ateşkes" hali ilan etmiş olmak demektir. Bu, hep aynı zihin seviyesine yol açacak şekilde kendinize sürekli olarak kim olduğunuzu hatırlatıp durmayı da bırakmak anlamına gelir.

Biliyorum, bu insanı daha baştan yıldıran büyük ve zor bir iş gibi görünüyor fakat meditasyon, bu beceriyi kazanmanın bilimsel olarak kanıtlanmış ve bir yetenek olarak geliştirilebilir bir yoludur. Dünyanın çeşitli yerlerinde yaptığımız atölye çalışmalarında, daha önce hiç meditasyon yapmamış olan birçok sıradan insanın, meditasyonun nasıl yapılacağını bir kez gördükten sonra bunu başardığını gördük.

Meditasyon Neden Bu Kadar Zordur

Analitik neokorteks, gerçekliği belirlemek için beş duyuyu kullanır. O, bütün farkındalığını beden, çevre ve zamana yöneltmekle çok meşguldür. Biraz bile gergin olsanız, dikkatiniz

hep bu üç unsur üzerine yönelecek ve oradan gelen her şey yükseltilecektir. Eğer savaş veya kaç sistemi, bir silah gibi size doğrultulmuşsa ve adrenalininiz yüksekse vahşi doğada tehdit altındaki bir hayvan gibi, bütün dikkatiniz, bedeninize yönelecektir. Çevrenizde kaçış güzergahları arayacak ve güvenli bölgeye ne kadar zamanda ulaşabileceğinizi tahmin etmeye çalışacaksınız. Sorunlara aşırı odaklanıp görüntünüzle ilgili takıntılar geliştireceksiniz. Ağrınıza yoğunlaşacaksınız, yapmanız gereken şeyler için ne kadar az zamanınız olduğunu düşüneceksiniz ve işleri halletmek için zamanla yarışmaya başlayacaksınız. Bu, size tanıdık geliyor mu?

Yaşamsal modda yaşarken dış dünyanıza ve oradaki sorunlarınıza bu yüksek odaklanmanız yüzünden bütün gördüklerinizin ve deneyimlediklerinizin orada olduğunu düşünmeniz kolaylaşır. Böylece dış dünya olmadan bir *hiç* olacak ve hiçbir *yerde* olamayacaksınızdır. Bütün gerçekliği, kontrolü altına almak isteyen, bunun için de bir kimliği sürekli onaylayıp duran bir ego için bu ne kadar ürkütücü bir şeydir!

Yaşamsal modda yaşarken kendinizi bir aysbergin tepesindeki bir adam gibi düşünebilirsiniz. Dış dünyanızı oluşturmak için çok sınırlı yapı taşı vardır. Dış dünyanızın birçok kombinasyonunu ve çeşitlerini belirleyebilirsiniz. Bu da size kim olduğunuzu yansıtır fakat bu, daha fazlasının olmadığı anlamına gelmez. Aslında yeni bir şeyler öğrendiğiniz her defasında, dünyaya bakışınızı da değiştirmiş olursunuz. Aslında değişen dünya değildir; sadece sizin algınız değişmiştir. (Gelecek bölümde algılar hakkında daha detaya ineceğiz.)

Şimdilik, hedefiniz değişimi etkilemekse ve bunu dış dünyadaki bütün kaynaklarınızla yapamamışsanız, o zaman aradığınız yanıtlar için açıkça gördüğünüz, algıladığınız ve deneyimlediğiniz şeylerin sınırlarının ötesine bakmaya ihtiyacınız olduğunu aklınızda tutun, yeter. Başka kaynaklardan, yani bilinmeyenden henüz hiç tanımlamamış olduğunuz kazanımlar elde etmeye ihtiyacınız vardır. Bu bakımdan, bilinmeyen dostunuzdur, düşmanınız değil. O, yanıtların olduğu yerdir.

Dikkatimizi, dış dünyadan alıp içsel dünyamıza yöneltmemizi zorlaştıran bir başka neden de çoğumuzun stres hormonuna bağımlı olmasıdır. Bu, bilincimiz ve bilinçaltımızda çeşitli reaksiyonlara yol açacak kimyasallar salgılamamıza neden olacak duygulara karşı bir bağımlılıktır. Bu bağımlılık, dış dünyanın içsel dünyamızdan daha gerçek olduğu yolundaki inancımızı güçlendirir. Psikolojimiz bunu desteklemek üzere şartlanır, çünkü dikkatimizi yöneltmemiz gereken gerçek tehditler, sorunlar ve endişeler vardır. Bundan dolayı da, içinde bulunduğumuz dış ortamın bağımlısı haline gelmeye başlarız. İlişkilenmiş anılarımız üzerinden, olduğumuzu düşündüğümüz şeyi anımsamak için yaşamlarımızdaki sorunları ve koşulları bu duygusal bağımlılığı onaylamak için kullanırız.

Bunu şöyle de ifade edebiliriz: Yaşarken deneyimlediğimiz stres hormonları, bedene yüksek dozda enerji verir. Bu da bizi dış gerçekliğe bağlar ve beş duyudan gelen algıların yoğunlaşmasına neden olur. Sonra doğal olarak, sürekli gergin bir halde olursak, gerçekliği beş duyumuzla tanımlamaya başlarız. Materyalist oluruz. İçe dönmeye, kendimizi "anlamsız" ve maddi olmayanla ilişkilendirmeye çalıştığımızda, şartlanmış alışkanlıklarımızı ve bağımlısı haline geldiğimiz, dış gerçeklikten edindiğimiz kimyasal salgıları kırmak, bazı çabalar gerektirir. Peki ama, o zaman düşüncenin fiziksel, üç boyutlu gerçeklikten daha güçlü olduğuna nasıl inanabiliriz? Eğer bu, şeyleri görme biçimimizse sadece düşünceyle değişmek zorlaşır çünkü bedenlerimizin ve çevremizin kölesi olmuşuzdur.

Belki de 1. bölümdeki hikâyeleri okumanız sonra da 9. ve 10. bölümlerdeki hikâyeleri okuyacak olmanız bunun bir antidotudur. Yeni bilgiyi güçlendirmek, bize imkansız olduğunu düşündüğümüz şeylerin aslında olası olduğunu gösterecek, algıladığımız gerçeklikten daha gerçek olanın varlığını anımsatacaktır. Kabul etsek de etmesek de bizler plaseboyuz.

Beyin Dalgalarıyla İlerlemek

Madem otonom sisteme giriş yapmak için meditasyonu kullanabiliyor ve daha etkilenebilir hale gelip sözünü ettiğimiz güçlüklerin üstesinden gelebiliyoruz, o zaman, oraya nasıl ulaşacağımızı da bilmemiz gerekir. Bunun kısa bir yanıtı, oraya bir beyin dalgasının üzerinden ulaşabilmektir. Hangi beyin halinde olduğumuzun ve içindeyken bu beyin hallerini nasıl tanıyabileceğimizin, bulunduğumuz andaki etkilenebilirliğimiz üzerinde büyük bir etkisi vardır.

Bu farklı halleri ve onları nasıl tanıyacağımızı öğrendiğimizde kendimizi bir halden ötekine, beyin dalgalarının desenleri içinde, aşağı yukarı taşıyabiliriz. Bu, elbette egzersiz yapmayı gerektirir, ama mümkündür. O nedenle, şimdi gelin bu farklı hallerle ilgili daha fazlasını öğrenelim.

Nöronlar, birlikte sinyaller gönderdikleri ve yüklü elementlerin alışverişini yapmaya başladıkları zaman, elektromanyetik alanlar üretir ve bu alanlar bizim, beyin taramalarında ölçebildiğimiz şeylerdir (bir elektroensefalograf ya da EEG gibi). İnsanlar ölçülebilir birkaç beyin frekansına sahiptir ve daha yavaş beyin dalgalarındayken bizler, bilinçaltı zihnin içsel dünyalarının derinliklerine daha kolay inebiliriz. Beyin dalgaları en yavaşından en hızlısına doğru şöyle adlandırılırlar: *delta* (derin ve onarıcı uyku hali, tamamen bilinçdışı hal), *teta* (derin uykuyla uyanıklık hali arasındaki bir alaca karanlık kuşağı), *alfa* (yaratıcı, görselleştirici hal), *beta* (bilinçli düşünceler) ve *gama* (bilincin yoğunlaşmış halleri).

Beta, güncel uyanık halimizdir. Beta halindeyken, düşünen beyin ya da neokorteks, gelen bütün duyusal verileri işler, dış ve iç dünyalarımız, arasında anlam yaratır. Beta, meditasyon için en iyi hal değildir çünkü beta halindeyken dış dünyamız, iç dünyamızdan daha gerçek görünür. Beyin, dalga desenlerinin şu üç seviyesi beta-dalga spektrumunu oluşturur: düşük-aralıklı beta (bir kitabı okumak gibi zamanlarda görülen rahat, ilgili bir dikkatin olduğu hal), orta-aralıklı beta (öğrenme ve anımsama işlerinde olduğu gibi, beden dışındaki uyarıcılara

odaklanmış dikkat hali) ve yüksek-aralıklı beta (stres kimyasalları üretildiğinde görülen yoğun odaklı ve kriz modundaki dikkat hali). Beta beyin dalgaları ne kadar yüksek olursa işletim sistemimize erişimimizden o kadar uzaklaşmış oluruz.

Günlerimizin çoğunda beta ve alfa halleri arasında gider geliriz. Alfa bizim gevşeme halimizdir. Orada dış dünyaya daha az dikkat kesilir ve içsel dünyamıza fazla eğiliriz. Alfa halinde olduğumuzda meditasyon halindeyizdir; buna hayal kurma ya da gündüz düşü diyebiliriz. Bu haldeyken içsel dünya, dış dünyadan daha gerçektir çünkü o, dikkatimizin yöneldiği yerdir.

Yüksek frekanslı beta halinden, düşük frekanslı alfa haline geçtiğimizde dikkat edebilir, konsantre olabilir, daha gevşemiş bir tavra odaklanabilir ve ön lobumuzu otomatik olarak aktive edebiliriz. Önceki materyal sunulduğunda ön lob, zamansal ve uzamsal bilgilerin işlendiği beyin devrelerinin sesini kısar. Burada artık yaşamsal modda değilizdir. Daha yaratıcı bir moda girmişizdir ve bu bizi beta halimize göre daha etkilenebilir kılar.

Teta haline nasıl geçebileceğimizi öğrenmek biraz daha zordur. Bu hal, yarı uykuda ve yarı uyanık olduğumuz bir alaca karanlık kuşağıdır (sıklıkla "uyanık zihin, uyuyan beden" diye de anılır). İşte bu hal, bizim meditasyon için aradığımız haldir çünkü o hal, bizlerin en etkilenebilir olduğumuz beyin dalgası desenidir. Teta halinde, bilinçaltına erişim sağlayabiliriz çünkü analitik zihin, bu halde çalışmamaktadır ve genelde içsel dünyamızda oluruz.

Teta halini bilinçaltı krallığınızın kilidini açan anahtar gibi de düşünebilirsiniz. Şema 6.8'e bir defa daha bakın. Orada beyin dalga halleri ve onların bilinçli ve bilinçaltı zihinle olan ilişkileri görülüyor. Sonra da Şema 6.9'a göz atın, orada da farklı beyin dalga frekanslarını bulacaksınız. Meditasyona başladığınızda beyin dalgalarının desenleri arasındaki bu kısa gezintinin faydasını birazdan daha çok göreceksiniz. Teta haline geçmek için, bir emirle bunu yapmanız gerektiği gibi bir düşünceye kapılmayın. Bununla beraber, çeşitli beyin halleri hakkında bilgi sahibi olmak ve onların ne tür etkileri olduğunu anlamak, yapmaya çalıştığınız şeyde size destek olacaktır.

"Suikastin" Anatomisi

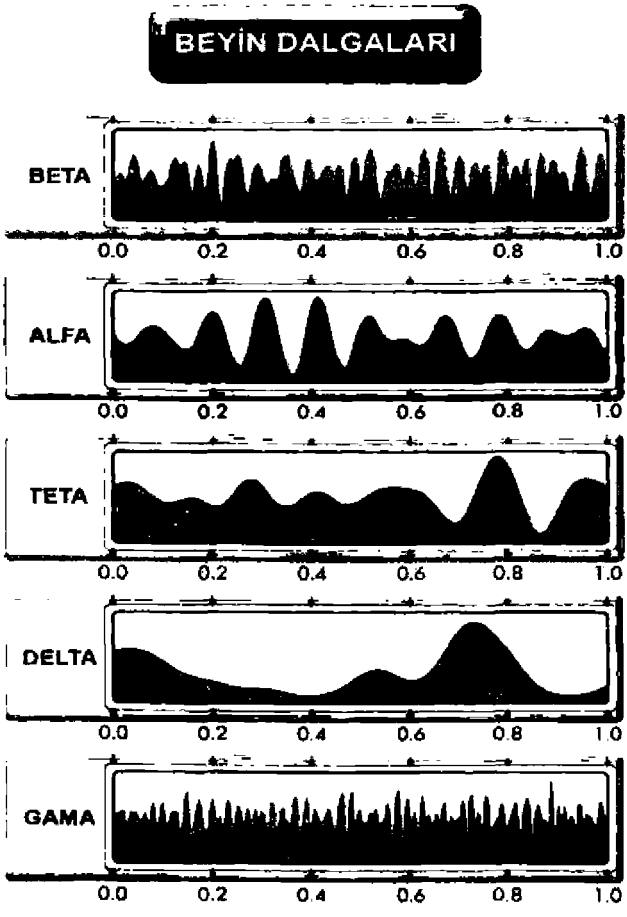
Şimdi, gelin bu bölümün başındaki Ivan Santiago ve diğer hipnoz deneklerinin hikâyesine yeniden göz atalım. Belli ki bu adamların analitik zihinlerini aşmaları, çoğumuzun yapabileceğinden daha kolay olmaktadır. Onların iç dünyalarını dış dünyalarından daha gerçek kılabilecek şekilde, nöroplastisite ve duygusal plastisiteye sahip oldukları görülüyor.

Belki de normal uyanık hallerinde, beta halinden daha fazla alfa halinde kalmaktadırlar, böylece daha az stres hormonu salgılamaktalar. Bu da onları homeostati halinin dışına götürmektedir. Yine de onların hepsi aynı değildir. Bu araştırmada birkaç değişik etkilenim seviyesiyle karşılaşmıştık. İlk değerlendirmeyi geçen 16 kişi kesin olarak etkilenebilir kişilerdi ama onların hepsi bir sonraki testi geçebilecek kadar etkilenebilirlik seviyesinde değildi. Bu, kendilerine yapılan hipnoz sonrası telkinlerle toplum içinde iç çamaşırlarına kadar soyunacakları, sosyal normlara karşı koymaları gereken bir testti. Bu testi geçen dört denek, sosyal çevrelerinden daha yüksek bir etkilenebilirlik seviyesine sahipti fakat iş, dondurucu soğuk suyla dolu bir küvete girmeye geldiğinde onların üçü, o kadar ileri gidemedi. Onlar, fiziksel çevrelerinden daha büyük değildi.

Sadece Santiago, bu şartlar altındaki fiziksel ortamından daha büyük halde kaldı. Bunu, uzun bir süre dış şartlara rağmen bedenini kontrol ederek yaptı ve en yüksek orandaki etkilenebilirlik seviyesini sergiledi. O, sadece dondurucu soğuk banyo suyunun değil; aynı zamanda ahlaki ortamının da üzerindeydi. O, normalde bilinçli karakteri soğukkanlı bir katil olmasına asla izin vermeyeceği halde, hipnoz sonrası kendisine yapılan "saygın yabancıyı vurma" telkinine pozitif yanıt vermişti.

Plasebo etkisi açısından da böyle ağır bedensel ve çevresel koşullardan belli bir süre daha büyük olabilmek, yüksek seviyede bir etkilenebilirlik gerektirir. Bu, iç dünyanızın gerçekliği fikrini, dış dünyanızın gerçekliğinden daha fazla kabullenmek, ona inanmak ve teslim olmak demektir. Şimdi birkaç bölüm boyunca hem inançlarınızı nasıl değiştirebileceğinizi ve

etkilenebilir olacağınızı hem de bunları bilinçaltı zihninizi programlamak için nasıl kullanacağımızı öğreneceğiz.



ŞEMA 6 9

Bu resimde bir saniye aralığındaki farklı beyin dalgası hallerini görüyoruz Gama beyin dalgası deseni de buraya ilave edildi; çünkü o süper farkındalık seviyesidir ve en yüksek bilinç halini temsil eder.

Bölüm VII

Tavırlar, İnançlar ve Algılar

12 yaşındaki Endonezyalı bir oğlan çocuğu, Jakarta'nın bir parkında çevresini saran insan kalabalığı arasında "kuda lumping" diye anılan geleneksel bir Java trans dansını sergiliyordu. Bunu yaparen dingin bir ifadeyle ağzını açıyor ve kırık cam parçalarının ağzına doldurulmasını gönüllü bir şekilde kabul ediyordu. Oğlan camları, sanki patlamış mısırmış gibi çiğneyip yutuyor ve bundan dolayı en ufak bir rahatsızlık belirtisi göstermiyordu. Kuda lumperin üçüncü kuşak bir dansçısı olan bu genç, dokuz yaşından beri benzer mistik gösterilerde cam yiyordu. Oğlan ve onun geleneksel dans topluluğunun diğer 19 üyesi, her gösteriden önce bazı büyülü sözler söylüyorlardı. Bu bir ölmüşün ruhunun o günkü dans boyunca içlerinden birinin bedenine gelmesi için yapılan bir çağrıydı ve bu, o dansçıyı acıdan koruyordu.[1]

Aslında, bu oğlan ve yoldaşları birçok bakımdan diğerlerinden farklı değildi. 1. Bölümde sözünü ettiğim Appalachian vaizleri ölümcül yılanları ellerinde ve kollarında tutup omuzlarına koyarak kürsünün etrafında dans ediyorlardı. Onları gözlerine yaklaştırıyorlardı. Belli ki bir şekilde bu yılanların ısırıklarına karşı bağışıklıkları vardı. Fiji'nin Beqa adasındaki Sawau kabilesinin, ateşte yürüyen dansçıları da benzer bir deneyim sunarlar. Onlar, saatlerce yanan kömürlerin, akkor haline geldiği taşlar üzerinde hiçbir kaçınma belirtisi göstermeden yürürler. Bu yeteneğin, atalarına tanrılar tarafından verilmiş bir hediye olduğunu ve kuşaktan kuşağa aktarıldığını söylerler.

Cam yiyen oğlan, yılan tutan vaiz ve Fijili ateş yürüyüşçüleri," *Acaba bu defa olacak mı?*" düşüncesi için bir an bile duraksamazlar. Hiçbirinde en ufak bir isteksizlik gözlenmez. Camları yemek, bakır kafalı yılanı tutmak ya da yakıcı taşların üzerinde yürümekle ilgili kararları, onların bedenlerinin çev-

relerini ve zamanı aşmasını sağlar. Bu imkansız şeyleri yapabilmelerini sağlamak üzere biyolojilerini dönüştürür. Onların kaya sertliğindeki inançları, tanrılarının onları koruması, ikinci bir kez düşünmeye gerek bırakmaz.

Plasebo etkisinde de bu tür güçlü inançlar denklemin bir parçasıdır ve bu bileşen, beden-zihin araştırmaları kapsamında henüz çok incelenmiş bir alan değildir. Çünkü var olan çoğu bilimsel çalışma, plasebo etkisinin nedenini aramaktan ziyade kendisini ölçmeye odaklanmıştır. Birinin içsel dönüşümüne ister inanç şifacılığı ya da şartlanma, ister baskılanmış duyguların dışa vurumu ya da sembolik bir inanç, isterse de özel ruhani bir uygulama yol açmış olsun. Şu soru bunlardan bağımsız olarak akla hep takılacaktır: Bedenin içinde neler oluyor da bu derin dönüşümlere yol açıyor ve bunu keşfedebilirsek ondan yararlanmamız mümkün olabilir mi?

İnançlarımız Nereden Geliyor

İnançlarımız genelde zannettiğimiz kadar bilinçli değildir. Birçok yüzeysel fikri görünürde çok iyi kabullenebilsek de derinlemesine baktığımızda aslında onlara gerçekten inanmıyoruzdur. O zaman bu kabullenişlerimiz, sadece düşüncel bir süreç olarak kalır. Kendimizle ilgili düşüncelerimizi, bedenimiz ve sağlığımız için nelerin mümkün olduğuna dair beklentilerimizi, plasebo etkisiyle gerçekten değiştirebilmek için inançlarımızı ve onların nereden geldiğini anlamalıyız.

Belli semptomlarla doktora gidip onun objektif gözlemlerine dayalı olarak bir teşhis konmuş birini düşünün. Doktor, hastaya bulgulara bağlı olarak teşhis koyar, prognoz [*hastalığın seyri ve sonuçları ile ilgili doktorun beklentisi, çn.*] ve tedavi olasılıklarını bildirir. Söz konusu kişi, doktorun "diyabet", "kanser", "hipotiroidizm" ya da "kronik tükenmişlik sendromu" gibi sözlerini işitir. Bunun üzerine onda bir dizi düşünce, hayali imaj ve duygu, geçmiş deneyimleri temelinde belirir. Bu deneyim, hastanın ebeveynlerinin başından geçmiş olabileceği gibi hasta bir TV şovunda bu hastalıktan ölenleri görmüş olabilir

ya da internette okuduğu bir şeyler onun, bu teşhis hakkında korkuya kapılmasına neden olur.

Hasta, doktoru görüp onun profesyonel fikrini işittikten sonra, durumu otomatik olarak kabullenecektir. Güvendiği doktorun sözlerine inanır, kendisine sunulan tedavi ve prognoza teslim olur. Bunlar herhangi bir analiz yapmadan olur. Hasta doktorun söylediklerine karşı etkilenebilir ve duyarlıdır. Sonra bu kişi, üzüntüyle birlikte korku ve endişe duygularına sarılacak olursa o zaman düşünceleri (ya da oto telkinleri), duygularına eşit hale gelir.

Hasta olumlu düşüncelere sahip olmayı deneyebilir, ama bedeni hala kötü hissediyordur çünkü ona, kötü bir varlık haline yol açan, yanlış plasebo verilmiştir. Aynı genlere sinyaller gönderir ve yeni olası sonuçları göremez ya da algılayamaz. Hastanın durumu büyük oranda teşhis hakkındaki inancına (ve doktorunun inancına da) bağlıdır.

Peki, o zaman hikâyelerini birazdan okuyacağınız insanlar neyi farklı yapmışlardır da kendilerini plasebo etkisiyle iyileştirebilmişlerdir? Onlar, her şeyden önce kendilerine sunulan teşhis, prognoz ve olası tedavi imkanlarının kaçınılmaz şeyler olduğunu kabul etmezler. Doktorun, otoriter bir şekilde sergilediği çok büyük ihtimalli bir sonuca ya da gelecekle ilgili herhangi bir kadere *inanmazlar*. Son olarak, teşhise, prognoza ya da önerilen tedavi olasılıklarına da teslim olmazlar çünkü onlar, kabul edip inananlardan ve teslim olanlardan farklı bir tavır sergilerler. Onlar farklı bir varlık halindedirler.

Onlar doktorların öneri ve fikirlerine karşı etkilenebilir değillerdi çünkü korkulu, mağdur ya da üzgün hissetmiyorlardı. Bunun yerine çok iyimser, azimliydiler ve bu duygular yeni düşüncelere yol açıyordu. Bu da onların, yeni fırsatları görebilmelerini sağlıyordu. Olası şeyler hakkında farklı düşünce ve inançlara sahip olduklarından, bedenlerini en kötü senaryoya göre şartlandırmamışlardı. Aynı teşhisin konduğu diğerleri gibi hep aynı öngörülebilir sonuçları beklemiyorlardı. Onlar, kendi geleceklerine farklı anlamlar yüklediler. Böylece farklı bir isteme sahip oldular. Epigenetik ve nöroplastisiteyi

anlamışlardı. Bu nedenle kendilerini hastalığın bir kurbanı olarak görüp oturup kaderlerini beklemediler. Çalıştaylarda ve katıldıkları diğer olaylarda öğrendikleri bilgilerle canlandırdıkları bu bilinci, proaktif olabilmek için kullandılar. Bunun bir sonucu olarak, bu insanlar aynı teşhisin konduğu diğer kişilerden farklı ve daha iyi sonuçlar elde ettiler. Tıpkı araştırmacıların kendilerine aydınlatıcı bilgiler vermesiyle daha iyi sonuçlar elde eden otel hizmetlileri gibi.

Şimdi gelin, kendisine böyle bir teşhis konduğunda hemen, "Ben bunu yenerim." diyebilen sıradan bir insanı ele alalım. Bu kişi, belki de doktorun genel hatlarını çizdiği teşhis ve progozu kabul etmemiş görünebilir fakat çoğu insan için buradaki gerçek fark, onların hasta olmamakla ilgili düşüncelerini aslında gerçekten değiştirmemiş olmalarıdır. Bir inancı değiştirmek, bir bilinçaltı programı değiştirmek demektir. Bundan dolayı, bir inanç, kısa süre sonra öğreneceğiniz gibi, bilinçaltı bir varlık halidir.

Değişim için sadece bilinçli zihinlerini kullanan kişiler, genlerini yeniden programlayabilecekleri yere hiçbir zaman giremezler çünkü onlar, bunu nasıl yapacaklarını bilemezler. Bu, onların iyileşme süreçlerinin durduğu yerdir. Onlar, olasılığa da teslim olamazlar çünkü doktorlarının söyledikleri dışındaki şeylere karşı hiçbir zaman etkilenebilir halde değillerdir.

Tedavilerine yanıt vermeyen ya da sağlık şartlarında değişiklik olmayan kişiler, aynı durumdaki milyonlarca insanın sosyal bilinci temelinde çok fazla analiz etmeden her gün aynı duyguları yaşar, sunulan tıbbi modelle ilgili aynı kabulleniş, inanç ve teslimiyet içinde olurlarsa bu, zaten nasıl mümkün olabilir ki? Bir doktorun teşhisini koyması, acaba modern zamanların voodoo laneti olabilir mi?

O halde şimdi gelin, şu fikre geri dönüp inancı biraz daha ayrıntılı inceleyelim: Düşünce ve duygu silsilelerimiz, alışkanlık ya da otomatik bir *tavır* haline, hangi zamanlarda dönüşür? Düşünme ve hissetme biçimleriniz, bir varlık hali yarattığına göre tavırlar, gerçekten de varlık hallerine çıkan kestirme yollardır. Onlar, düşünce ve hislerinize göre anlık olarak dalgala-

nır. Herhangi belli bir tavır; dakikalarca, saatlerce, günlerce ya da bir ya da iki hafta sürebilir.

Örneğin, bir dizi iyi duyguyla eşleşmiş, bir dizi iyi düşünceye sahipseniz belki de "Bugün iyiyim." diyebilirsiniz ve olumsuz hislerin eşlik ettiği olumsuz düşüncelere sahipseniz o zaman da muhtemelen "Bugün iyi değilim." diyeceksiniz. Aynı tavrı yeterince kez gösterirseniz otomatikleşmeye başlayacaktır.

Belli tavırları yeterince uzun süre tekrar eder ya da sürdürürseniz ve onları, bir dizilimde bir araya getirirseniz, işte o zaman bir *inanç* yaratmış olursunuz. Bir inanç, sadece genleşmiş bir varlık halidir. İnançlar, aynı düşünce ve duyguları tekrar ve tekrar beyninizde devresel bir donanım haline gelene ve duygusal olarak bedeninizi şartlayana kadar düşünüp hissetmeye devam ederek oluşur. Hatta onlara bağımlı hale geldiğinizi söyleyebilirsiniz. İşte onları değiştirmek, bu nedenle zordur ve onlarla karşı karşıya gelmek de kötü hissettirir.

Deneyimler, nörolojik olarak beyninizi tahrik ettiği (sizi düşünmeye sevk ettiği) ve kimyasal olarak duygular halinde bedenselleştiği (hissetmenize neden olduğundan) için inançlarınızın çoğu, anılara tekabül eder. Bu nedenle aynı şeyleri tekrar tekrar düşündüğünüzde ve bir anınızı analiz ettiğinizde bu düşünceler, bilinçaltındaki otomatik bir programı devreye sokar. Geçmiş deneyimleriniz temelindeki aynı duyguları yaşamaya devam ederseniz ve orijinalde gerçekleştiği gibi aynı şekilde hissederseniz, bedeninizi bilinçaltı bir şekilde duyguların zihni haline gelmek üzere şartlandırmış olursunuz. Sonuçta bedeniniz bilinçdışı bir şekilde geçmişte yaşamamaya başlar.

Düşünce ve duygularınızın bolluğu, zaman içinde bedeninizi, zihin haline gelecek biçimde şartlayıp bilinçaltı bir program haline getirir. O zaman inançlar geçmişten türetilmiş bilinçaltı ve aynı zamanda bilinçdışı hallere dönüşür. İnançlar, tavırlardan daha kalıcıdır. Onlar aylarca hatta yıllarca sürebilir bu özellikleri nedeniyle içinizde, daha güçlü bir şekilde programlanır.

Bu konuda, çocukluğumdan hafızama takılıp kalmış bir anım var. Bir İtalyan ailenin yanında büyüdüm. Dördüncü sınıftayken ağırlıkla İtalyan ve Yahudilerin yaşadıkları bir başka kente taşındık. O yıl okuldaki ilk günümde öğretmen, beni üç Yahudi kızın olduğu bir grubun yanına oturttu. O gün, bu kızların bana İsa'nın bir İtalyan olmadığı haberini verdikleri gündü. Bu benim hayatımda en çok anımsadığım günlerden biri olmuştu.

O öğleden sonra eve geldiğimde İtalyan annem bana, okuldaki ilk günümün nasıl geçtiğini sorup durduğu halde onunla konuşmaktan kaçındım. Onu bu şekilde duymazdan gelmem uzayınca, sonunda dayanamayıp koluma yapıştı ve sorunumun ne olduğunu sordu.

"Ben, İsa'nın İtalyan olduğunu düşünüyordum." diye öfkeyle patlamıştım.

"Sen ne diyorsun böyle?" diye yanıtlamıştı. "O Yahudidir!"

"Yahudi?" diye geri bağırmıştım. "Ne demek istiyorsun? O bütün resimlerinde İtalyanlara benzemiyor mu? Hem büyük annem onunla bütün gün İtalyanca konuşuyor. Sonra, oradaki mesele Roma İmparatorluğuyla ilgili değil miydi? Roma, İtalya'da değil mi ki?"

Böylece sahip olduğum inanç, yani İsa'nın İtalyan olması, benim geçmiş deneyimlerime dayanıyordu. İsa hakkındaki düşünce ve duygularım otomatik olarak varlık halim olmaya başlamıştı. Bu inanç bir süre daha devam etti çünkü derinlere yerleşmiş olan inançların değişmesi kolay değildir. Söylemeye gerek yok, sonunda başardım.

Şimdi gelin, bu konuyu biraz daha ileriye taşıyalım. Eğer bir dizi inancı bir araya getirirseniz o bir *algıyı* oluşturur. Bu nedenle gerçeklik algısı, kabul edilmiş bir varlık halidir. Bu varlık hali, uzun süreli inanç ve tavırlar, düşünce ve duygular temelinde oluşur. İnaçlarınızın büyük bölümü; bilinçaltı olgulardan, bilinçdışı varlık hallerinden (Belli şeylere neden inandığınızı bile bilmezsiniz ya da onlar test edilene kadar inançlarınızın bilincinde değilsinizdir) ve şeyleri öznel görme şekliniz

olan algılardan oluşur. O geçmişten itibaren bilinçaltı ve bilinçdışı gerçeklik görüşü haline gelmeye başlar.

Aslında, bilimsel deneyler gerçekliği olduğu gibi görmemizin imkansız olduğunu bize gösteriyor. Bilinçdışı bir şekilde kendi gerçekliğinizi, beyninizde nörokimyasal olarak tuttuğunuz geçmişinizdeki anılarınızla tamamlamaktasınız.[2] Algılar, kapalı ya da ifade edilemeyen türden olduğu zaman (son bölümde irdelediğimiz gibi), otomatik ya da bilinçaltı hale gelmeye başlar. Böylece gerçekliği, öznel olarak edit ederler.

Örneğin, otomobilinizin; sizin otomobiliniz olduğunu bilirsiniz çünkü onu defalarca kullanmışsınızdır. Onunla ilgili günlük olarak hep aynı deneyimine sahipsinizdir çünkü bu konuda pek değişen bir şey yoktur. Onunla ilgili hep aynı şekilde hissedip düşünmektesinizdir. Otomobilinizle ilgili tavrınız, onunla ilgili bir inanç yaratır ve zamanla bu özel bir algıya dönüşür. Örneğin şöyle söyleyebiliriz: "O iyi bir otomobildir çünkü nadiren bozulmaktadır." Bu algıyı otomatik olarak kabul ederseniz o, gerçekten öznel bir algı olur çünkü bir başkasının da sizinki gibi bir otomobili vardır ve o kişinin arabası sürekli bozuluyordur. Bu durumda onun, aynı araçla ilgili bireysel deneyimlerine dayalı, farklı inanç ve algılara sahip olması normaldir.

Aslında insanların çoğu gibiyseniz büyük ihtimalle otomobilinizin birçok özelliğine, bir şeyler kötü gitmedikçe dikkat etmezsiniz. O, dün nasıl çalıştıysa bu gün de öyle çalışacaktır. Doğal olarak onu kullanmakla ilgili gelecek beklentiniz dünkü, iki gün önceki ya da herhangi bir geçmiştekiyle aynıdır. Bu sizin algınızdır fakat o, bozulmaya başladığında ona, daha fazla dikkat harcamanız gerekir (Örneğin, motorun sesini daha yakından dinlemeye başlarsınız.) ve bilinçdışı bilinciniz, otomobilinizle ilgili algınız olmaya başlar.

Otomobilinizle ilgili yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunda algınız bir kez değişmiştir. Onunla ilgili artık farklı bir algınız vardır. Aynı şey eşiniz, çalışma arkadaşlarınız, kültürünüz ve ulusal kimliğiniz hatta bedeniniz ve ağrılarınız için de geçerlidir. Algılar, çoğu zaman işte böyle çalışır.

Bilinçaltı ya da kapalı haldeki algınızı değiştirmek isterseniz bilinçaltında daha az, bilinçli halde daha çok olmalısınız. Kendiniz ve yaşamınızla ilgili, daha önce pek de dikkat etmediğiniz bütün özellikler üzerindeki dikkat seviyenizi artırmalısınız.

Dahası, bir uyanış yaşamanız, farkındalık seviyenizi değiştirmeniz ve daha önce bilincinde olmadığınız şey hakkında bilinçlenmeniz de gerekir fakat bu hiç de kolay bir iş değildir, çünkü aynı gerçekliği defalarca deneyimlerseniz. Düşünce ve duygularınız, içinde bulunduğunuz dünya hakkında aynı tavırları geliştirmeye devam edecektir. O tavırlar, bazı inançlara esin kaynağı olacak. Onlar da bazı algılar oluşturmaya başlayacaktır (Şema 7.1'de görüldüğü gibi).

ŞEMA 7.1

Düşünce ve duygularınız anılarınızdan gelir. Belli bir yoldan düşünür ve hissederseniz, bir tavır yaratmaya başlarsınız. Bir tavır,

tekrar tekrar deneyimlenen düşünce ve duyguların kısa dönemli bir döngüsüdür. Tavırlar kısa dönemli varlık halleridir. Bir dizi tavır bir araya geldiğinde, inançlarınızı yaratırsınız. İnançlar daha uzun dönemli varlık halleridir ve bilinçaltı olma eğilimindedir. İnançları bir araya getirdiğiniz zaman, bir algı yaratmış olursunuz. Algılarınız tercihlerinizle, sergilediğiniz davranışlarınızla, seçiminiz olan ilişkilerinizle ve yarattığınız gerçekliklerle ilgili her şey demektir.

Algılarınız, ikinci doğanız olmaya ve otomatikleşmeye başladığı zaman gerçekliğin, aslında nasıl olduğuna dikkat etmemeye başlarsınız. Çünkü otomatik olarak aynı şeyleri beklersiniz. Şimdi gerçekliği bilinçdışı bir şekilde kabul eder ve uzlaşırsınız. Bu tıpkı, çoğu insanın kendilerine sunulan teşhis, prognoz ve tedavi olasılıklarından oluşan tıbbi modeli kabul edip uzlaşmalarına benzer.

İşte bu nedenle, plasebo etkisini kazanabilmek doğrultusunda inanç ve algılarınızı değiştirebilmenizin yolu, varlık halinizi değiştirmekten geçer. En nihayetinde eski sizin ve sınırlı inançlarınızın, sizin için ne anlama geldiğini görmeniz gerekir. Onlar, sadece geçmişin kayıtlarıdır. Ayrıca onlardan kurtulmak istemeli, yeni bir gelecek yaratmanızda size destek olabilecek yeni inançlara sarılmalısınız.

İnançlarınızı Değiştirmek

O zaman kendinize şu soruyu sorun: Yeni bir varlık hali yaratmak için bilinçdışı bir şekilde uzlaştığınız, kendiniz ve yaşamınızla ilgili değiştirmeniz gereken bu inanç ve algılar hangileridir? Bu sorunun üzerinde düşünmelisiniz çünkü önce de söylemiş olduğum gibi, bu inançların çoğu, onlara inandığımızın farkında bile olmadığımız inançlardır.

Sıklıkla, çevremizdeki bazı ipuçlarını görüp kabulleniriz. Sonra onlar bizi doğru veya yanlış, belli inançlara götürür. Her iki durumda da bir inancı kabul ettiğimiz anda o, sadece performansımızı etkilemekle kalmayıp yaptığımız seçimleri de yönlendirir.

2. Bölüm'deki, erkeklerin matematikte kadınlardan daha iyi oldukları konusunda sahte bir araştırma raporunu önceden okuduktan sonra matematik testine tabi tutulan kadınların olduğu araştırmayı anımsadınız mı? Bu avantajın, genetik nedenlerden kaynaklandığını okuyanlar, sınavda bu avantajın toplumun stereotip yaratmasından kaynaklandığını okuyanlardan daha kötü neticeler elde etmişlerdi. Aslında her iki rapor da sahteydi. Erkekler aslında matematikte kadınlardan daha iyi değillerdir. Buna rağmen, böyle bir genetik dezavantajları olduğu yazılı sahte bir araştırma okuyarak teste girenler, düşük performans göstermişlerdir. Aynı şey, Asyalıların beyazlardan matematik testlerinde küçük bir arayla daha iyi oldukları söylenen beyaz adamların test sonuçlarına da yansımıştır. Her iki durumda da öğrenciler, bilinçdışı olarak kendilerinin, testlerde başarılı olamayacağına inandırılmışlardır. Üstelik onlara söylenenler, tamamen gerçek dışıdır.

Bunu aklınızda tutarak, aşağıdaki çok sık karşılaşılan sınırlayıcı inançlara bir göz atın ve hangilerine tam bir farkındalığınız olmadan sahip olduğunuzu kestirmeye çalışın:

Matematikte iyi değilim. Çekingenim. Fevriyim. Akıllı ve yaratıcı değilim. Ebeveynlerime benzemiyorum. Erkekler ağlamamalı ve kendilerini iyi savunabilmeliler. Ben kendime bir eş bulamam. Kadınlar erkeklerden aşağıdadır. Benim ırkım ya da kültürüm üstündür. Yaşamak ciddi bir iştir. Yaşamak zordur ve kimse kimseyi takmaz. Hiçbir zaman başarılı olamayacağım. Çalışmak ve kendimi geçindirmek zorundayım. Benim başıma iyi bir şey gelmez. Şanslı biri değilimdir. İşler hiçbir zaman benden yana gitmez. Hiçbir zaman yeterince zamanım olmaz. Benim mutlu olmam başka birine bağlı. Şu şeye sahip olduğum zaman mutlu olacağım. Gerçeği değiştirmek çok zordur. Gerçeklik doğrusal bir süreçtir. Beni mikroplar hasta eder. Su içsem yarıyor. Sekiz saat uyumalıyım. Ağrı duymam normal, o hep benimle olacak. Biyolojik saatim işliyor. Güzellik böyle bir şeydir. Eğlenmek boş iştir. Tanrı benim dışımdadır. Kötü biriyim ve Tanrı beni takdir etmez...

Bu sonsuza kadar devam edebilir. Ama siz onu anladınız.

İnanç ve algılar, geçmiş deneyimlere dayandığından, sahip olduğunuz bu inançlardan herhangi biri, sizin geçmişinizden gelmektedir. Onlar gerçekten doğru mudur, yoksa onları sadece siz mi uydurdunuz? *Belli bir zaman diliminde doğru olsalar bile,* bu *hala* doğru olduklarını göstermez.

Elbette biz böyle bakamayız çünkü inançlarımıza bağımlılığımız vardır. Geçmişimizden gelen duygularımıza müptelayız. İnançlarımızı doğrularımız olarak görürüz, onlar değiştirebileceğimiz fikirler değildir. Bir şeyler hakkında güçlü inançlara sahipsek onlara karşı kanıtlar tam karşımızda dursa bile onları görmeyiz çünkü algımız tamamen farklıdır. Aslında kendimizi, doğru olmayan böyle birçok şeye inanmaya şartlamışızdır. Onların birçoğu sağlığımız ve mutluluğumuz üzerinde olumsuz etkilerde bulunur.

Belli kültürel inançlar iyi örneklerdir. 1. Bölüm'deki voodoo lanetini anımsıyor musunuz? Hasta, bir voodoo rahibi ona büyü yaptığı için öleceğine ikna olmuştu. Büyü; ancak onun (ve onun kültüründeki diğerlerinin) *voodoo*'nun gerçek olduğuna inanmasıyla gerçekten bir zarar verebilirdi. Yani onu büyüleyen aslında voodoo değil, *voodoo*'ya olan inancıydı.

Başka kültürel inançlar da erken ölümlere yol açabilir. Örneğin, Çin kökenli Amerikalılar arasında bir hastalık vardır. Bu hastalık, Çin astrolojisi ve Çin tıbbı tarafından kötü hastalıklarla ilişkilendirdiği bir yılda doğanların, beş yıl daha erken öleceği öngörüsünde bulunur. San Diego'daki California Üniversitesi'nden araştırmacılar, 30 bin Amerikalının ölüm kayıtlarını inceledikleri bir araştırma gerçekleştirdiler.[3] Bu kehanetin etkisi, Çin kültürü ve inancına daha bağlı olan Çinlilerde daha fazlaydı ve ele alınan sonuçlar, hemen hemen tüm ölüm nedenleri için bu bulguyla tutarlıydı. Örneğin, hastalıklara açık olunan yılda doğan ve ciğer ve kanser hastalıklarına yakalanan Çin kökenli Amerikalıların lenf kanserinden ölüm yaşı ortalamaları, diğer yıllarda doğan ve benzer kanserler nedeniyle ölen Çin kökenli Amerikalılardan ya da Çin kökenli olmayan Amerikalılardan dört yaş daha gençti. Tüm bu örnekler, bilinçli ya da bilinçsiz

olarak doğruluğuna inandığımız şeylere karşı etkilenebilir olduğumuzu gösteriyor. Çin astrolojisine inanmayan bir Eskimo için, kaplan ya da ejderha yılında doğmanın kendisini belli hastalıklara karşı savunmasız kılacağı gibi bir fikirden etkilenme olasılığı ya çok azdır ya da hiç yoktur.

Ayrıca bir voodoo rahibinin büyüsünün, kendisini öldürebileceği fikri karşısındaki etkilenebilirliği de bir Episcopaliandan da daha azdır. Fakat herhangi birimiz, bilinçli bir şekilde düşünmeden ve analiz etmeden gelecekteki bir gelişmeyi kabullenir, ona inanır ve teslim olursak o zaman bu belli gerçekliğe karşı daha etkilenebilir hale geliriz. Çoğu insanda bu tür inançlar; bilinçli zihnin ötesine, bilinçaltı sistemin içine yerleşmiş haldedir ve hastalığı yaratan da odur. Şimdi size bir başka soru sormama izin verin: Doğru olmayan kaç kültürel inanca sahip olabilirsiniz?

İnançları değiştirmek zor olabilir ama imkansız değildir. Sadece bilinçdışı inançlarınızla başarılı bir şekilde mücadele ettiğinizi bir düşünün. "*Her şeyi yapacak zamanım yok*" diye düşünmek ve hissetmek yerine, "*Zamanda yaşamıyorum ve her şeyi yapabilirim*" diye düşünseniz ya da "*Tüm kâinat bana karşı.*" fikrine inanmak yerine, "*Evren, benim dostum ve benim iyiliğim için çalışıyor.*" diye düşünseniz acaba nasıl olurdu? Ne büyük bir inanç! Düşünsenize, evrenin sizin için çalıştığına inansaydınız acaba nasıl düşünürdünüz, nasıl bir yaşamınız olurdu? Bu, yaşamınızı nasıl değiştirebilirdi?

Bir inancı değiştireceğiniz zaman, önce bunun mümkün olduğuna inanmalısınız. Sonra enerji seviyenizi, yükselen duygularla birlikte daha önce okumuş olduğunuz gibi değiştirmeli, son olarak da biyolojinizin, işin gerisini kendisinin organize etmesine izin vermelisiniz. Biyolojik olarak yapılacak bu yeniden organizasyonun nasıl ve ne zaman olacağını düşünmek zorunda değilsiniz. Bu, analitik zihnin işe koşulması olur ki, o sizi beta beyin dalgası konumuna geri sürükler ve daha az etkilenebilir hale getirir.

Bunun yerine tek yapmanız gereken, sonuçla ilgili bir karar almaktır. Bu kararın dalga boyu ya da enerjisi, beyninizdeki

yüklü yerleşik programlarınızdan ve bedeninizdeki duygusal bağımlılıktan daha büyük olduğunda, o zaman geçmişinizden daha büyük olursunuz. Bedeniniz yeni bir zihne tepki verir ve gerçek değişimi deneyimlersiniz.

Bunu nasıl yapacağınızı zaten biliyorsunuz. Kendiniz ya da yaşamınızla ilgili zihinsel bir değişiklik yaptığınız bir deneyiminizi düşünün. Kendinize büyük ihtimalle şöyle bir şey söylediğiniz anı anımsayın: *"Nasıl hissettiğim umurumda değil [beden]! Yaşamımda neler olup bittiğini de umursamıyorum [çevre]! Ne kadar zaman alacağı da umurumda değil [zaman]! Bunu yapacağım!"*

İşte o zaman iliklerinize kadar sarsılırsınız. Çünkü farklı bir varlık haline geçmişsinizdir. O enerjiyi hissettiğiniz anda, bedeninize yeni bilgiyi göndermektesinizdir. Esinlenmiş ve tanıdık rahat yerinizden çıkmaya başladığınızı hissedeceksiniz. Bunun nedeni, sadece düşünerek geçmişte yaşayan bedeninizin, yeni bir gelecekte yaşamaya doğru ilerlemeye başlamış olmasıdır. Gerçekte, bedeniniz artık zihniniz değildir. Bir inancı değiştirmiş bulunuyorsunuz.

Algının Etkisi

İnançlar gibi, algılarımız da olumlu ya da olumsuz olmalarından bağımsız, bilinçaltı varlık halimizi ve sağlığımızı doğrudan etkileyen geçmiş deneyimlere aittir. 1984 yılında, o zamanlar Los Angeles'taki Dheny Göz Enstitüsü'nün klinik elektrofizyoloji direktörü olan M.D. Gretchen van Boemel, Doheny kendisine gönderilen Kamboçyalı kadınlarda bunun çok çarpıcı bir örneğini oluşturan rahatsız edici bir eğilimin farkına varmıştır. Hepsi de 40 ile 60 yaşlar arasında olan ve California Long Beach yakınlarında yaşayan (Burası, orada yaşayan yaklaşık 50 bin Kamboçyalı göçmen olması nedeniyle küçük Phnom Penh diye anılan bir yerdir.) bu kadınlarda, körlük, oransız bir şekilde yüksek gözlük numaraları gibi şiddetli görme sorunları vardı.

Fiziksel olarak, kadınların gözleri mükemmel bir şekilde sağlıklıydı. Dr. Van Boemel, bu kadınların görme sistemlerinin ne kadar iyi çalıştığını görüş yetenekleriyle karşılaştırarak

değerlendirmek için beyin taramaları yaptı. Her kadının mükemmel bir görüş keskinliğine sahip olduğunu keşfetti. Onlar sıklıkla 20/20 ya da 20/40'tılar. Ama onların görme yetileri bir okuma levhası okutularak test edildiğinde resmi olarak kördüler. Kadınların bazılarının ışık algıları yoktu, bazıları gölgeleri bile algılayamıyorlardı *ama gözlerinde fiziksel hiçbir kusur yoktu.*

Dr. Van Boemel, Long Beach'deki California Eyalet Üniversitesi'nden Ph.D. Patricia Rozée ile bir araya gelerek, kadınların üzerinde bir araştırma yaptı. En büyük görme sorunlarını yaşayan kadınların, komünist diktatör Pol Pot'un egemen olduğu dönemde sığınma kamplarında ya da Khmer Rouge yönetimi altında en fazla yaşayanlar oldukları gibi bir bulguya erişti.[4] Khmer Rouge tarafından yapılan soykırım esnasında 1,5 milyon Kamboçyalı 1975 ile 1979 yılları arasında katledilmişti.

Araştırma kapsamındaki kadınların yüzde 90'ı, bu dönemde birçok aile bireyini kaybetmişti (Her birinin 10'a yakın kaybı vardı.), yüzde 70'i de en sevdikleri insanların vahşice katledilişine tanık olmaya zorlanmıştı. Bu, bazen bütün aileleri de olabiliyordu. Rozée, Los Angeles Times'a verdiği röportajda, "Bu kadınlar, zihinlerinin kabul edemeyeceği şeyler gördüler." demişti.[5] "Zihinleri öylesine kaparmış vaziyette ki görmeyi artık reddediyorlar. Ölüm, işkence, tecavüz ve açlığı daha fazla görmek istemiyorlar."

Kocasının ve dört çocuğunun, gözlerinin önünde öldürülmesini izlemeye zorlanan bir kadın bu olayın hemen ertesinde görme yetisini kaybetmişti. Bir Khmer Rouge askerinin, kardeşini ve üç çocuğunu öldürene kadar dövmesini izlemek durumunda kalan bir başka kadın, üç yaşındaki kuzeninin ölünceye kadar bir ağaca vurulmak suretiyle öldürülüşünü de izlemişti. Kadın, bunun hemen sonrasında görme yeteneğini kaybetmişti.[6] Ayrıca atılan dayaklara, açlığa, söylenemeyecek utançlara, cinsel tacize, işkenceye ve 20 saat boyunca çalışmaya da katlanmışlardı. Onlar artık güvende oldukları halde, bu kadınların çoğu araştırmacılara, bu işkenceleri kabuslarında ve araya giren düşüncelerle yeniden ve yeniden yaşayacakları evlerinde yaşamayı yine de tercih edeceklerini söylemişlerdi.

Long Beach'deki Kamboçyalı kadınlar arasındaki toplam 150 psikosomatik körlük vakasını belgeleyen Van Boemel ve Rozée, araştırmalarını 1986 yılındaki Amerika Psikoloji Derneği'nin yıllık toplantısında sundular.

Bu araştırmadaki kör ya da neredeyse körlük sınırındaki kadınlarda herhangi bir göz hastalığı ya da fiziksel eksiklik yoktu. Ama onlar yaşadıkları ve üzerinde duygusal etki yaratan olaylardan dolayı kelimenin tam anlamıyla "kör olana kadar ağlamışlardı."[7] Dayanılmaz şeylere tanık olmanın onlarda yol açtığı yüksek duygusal dalga boyu, onları daha fazla görmek istememeye götürmüştü. Olay; biyolojilerinde fiziksel değişiklikler yaratmış, geriye kalan yaşamlarıyla ilgili gerçeklik algısını dönüştürmüştü ve onlar, zihinlerinde o travmatik sahneleri defalarca yeniden canlandırdıkları için gözleri artık iyileşemiyordu.

Bu, uç noktadaki bir örnek olabilir ama geçmişimizdeki travmatik deneyimler, bizler üzerinde büyük ihtimalle etkiler yaratmıştır. Eğer görüş yeteneğinizde sorunlar varsa siz, acılı ya da ürkütücü geçmiş yaşam deneyimlerinizle ilgili olarak neleri görmek istemiyor olabilirsiniz? Benzer bir şekilde, işitme sorunlarınız varsa yaşamınızda duymak istemediğiniz şey acaba ne olabilir?

Şema 7.2 tüm bunların, nasıl olduğunu sergiliyor. Şekildeki grafik çizgisi, bir insanın varlık halinin göreceli ölçütüdür. O olay olmadan önce az ya da çok normal bir baz noktasındadır. Çizgi sert bir çıkış yaptığında ise bir olaya karşı güçlü duygusal tepkileri, örneğin yukarıdaki örnekteki kadınların Khmer Rouge askerlerinin katliamlarını deneyimledikleri anları temsil ediyor. Bu ürkütücü deneyim, nörolojik olarak onların varlık hallerini dönüştürürken beyinlerine kazınıp kimyasal olarak bedenlerini de değiştiriyor. Varlık halleri dönüşmüş olan bu insanların düşünceleri, duyguları, tavır, inançları ve nihayetinde de algıları değişiyor. Özelde, daha fazla görmek istemeyen şu kadınlar, öyle nörolojik devreler oluşturuyorlar ve kimyasal sinyaller gönderiyorlar ki biyolojileri, bu isteme uyuyor.

ŞEMA 7.2

Dış gerçekliğimizdeki yüksek oranda yüklü bir deneyim, beyin devreleri üzerinde iz bırakır ve duygusal olarak bedeni damgalar. Sonuç olarak, beyin ve beden geçmişte yaşamaya başlar ve olay varlık halimizle gerçeklik algımızı dönüştürür. Artık aynı kişi değilizdir.

Grafiğin çizgisi aşağıya indiğinde seviyesi de düşüyor olmasına rağmen onun sonlandığı yer, başladığı yerden farklı bir noktadır. Bu, kimyasal ve nörolojik olarak onların deneyim tarafından değiştirildiğini göstermektedir. Kamboçyalı kadınlar bu noktada, deneyimlerinin kendilerinde yarattığı nörolojik ve kimyasal damgalanmalar tarafından etkilenmiş olduklarından, çok güçlü bir şekilde geçmişte yaşamaktadırlar. Onlar artık aynı kadınlar değillerdir; olay, onların varlık hallerini dönüştürmüştür.

Çevrenin Gücü

İnanç ve algılarınızı sadece bir an için değiştirmek yeterli olmayacaktır. Değişimi tekrar ve tekrar güçlendirecek şekilde zorlamanız gerekir. Bunun nedenini anlayabilmek için daha önce sözünü ettiğimiz, güçlü bir ilaç olduğunu zannettikleri fakat sadece tuzlu su enjeksiyonuyla motor yeteneklerini geri kazanan Parkinson hastalarına gelin, bir kez daha göz atalım.

Anımsayacağınız gibi, onlar daha iyi sağlık koşullarına sahip oldukları anda, otomatik sinir sistemleri bu yeni durumu gösterecek şekilde beyinlerinde dopamin üretmeye başlamıştı. Bu durum onların, bedenlerinin dopamin üretmesini istemelerinden ya da böyle bir niyetleri olduğundan gerçekleşmemişti. Sadece olmuştu ve onlar dopamin üretmeye başlamışlardı.

Bununla beraber, maalesef, bu etki herkeste kalıcı olmaz. Aslında bazılarımız için plasebo etkisi, belli bir zaman diliminde sonlanır çünkü önceki halimize, yani eski varlık halimize geri döneriz. Bu vakada, Parkinsonlu hastalar eve döndüler ve bakıcılarını, eşlerini gördüler, aynı yataklarda yattılar, aynı yemekleri yediler, aynı odalarda yaşayıp ağrılarından şikayetçi olan aynı arkadaşlarıyla satranç oynadılar, aynı eski ortamları, onlara aynı eski kimliklerini ve varlık hallerini anımsattı. Bütün bu aynı koşullar, onlara bir zamanlar kim olduklarını anımsatıp duruyordu. İşte bu nedenle eski kimliklerine farkında bile olmadan tekrar geçtiler ve çeşitli motor sorunları tekrar geri döndü.[8] Onlar ortamlarıyla yeniden kimliklenmişlerdi. İşte çevre, bu kadar güçlüdür.

Aynı şey, yıllarca temiz kalabilmiş bağımlılarda da görülür. Onları uyuşturucu kullandıkları koşulların içine koyarsanız hücrelerinde uyuşturucu kullanırken açılan aynı alıcı noktalar, uyuşturucu almasalar bile açılacaktır. Buna karşılık bu durum bedenlerinde uyuşturucu alıyorlarmış gibi bazı fizyolojik değişimler yaratacak ve iştahları artacaktır.[9] Bilinçli zihinlerinin, bunun üzerinde bir kontrolü yoktur. Otomatik bir süreçtir.

Gelin bu fikrin detaylarına biraz daha girelim. Şartlanma sürecini, güçlü ilişkilenmiş anıların yaratmakta olduğunu öğ-

renmiştiniz. Bir yandan da ilişkili anların, otonom sinir sistemini harekete geçirerek bilinçaltı otomatik fizyolojik işlevleri uyardığını da öğrenmiştiniz. Pavlov'un köpeklerini bir daha düşünün. Pavlov, köpekleri bir zille ilişkilendirerek şartlamıştı. Köpeklerin bedenlerinde bazı fizyolojik değişiklikler hemen gerçekleşmişti ve bu değişiklikler, bilinçli zihnin kontrolü dışındaydı. Zil sesi, köpeğin içsel halini ilişkili anılar üzerinden otomatik, otonom, bilinçaltı ve fizyolojik olarak değiştiriyordu. Zil çaldığında, bir ödül beklediklerinden salyaları akmaya ve sindirim salgıları uyarılmaya başlıyordu. Bunu yapan, köpeklerin bilinçli zihinleri değildi. Ortamdan gelen uyarıcılar, onların şartlı bir tepki vermelerine neden olan ilişkili bir anı yaratmıştı.

Şimdi, gelin Parkinsonlu hastaları ve eski ilaç kullanıcılarını yeniden ziyaret edelim. Bu bireylerin, tanıdık ortamlarına yeniden dönmüş olduklarını söyleyebiliriz. Beden, bilinçli kontrolleri dışında, otomatik ve psikolojik olarak eski varlık haline dönüyordu. Aslında, yıllardır aynı şekilde düşünüp hissetmiş olan geçmişteki varlık hali, bedenlerini zihin olmaya şartlamıştı. Beden ortamdan gelen uyarıcılara tepki veren zihnin haline gelmişti.

Duygulara bağımlılık ne kadar büyük olursa ortamdan gelen uyarıcılara şartlı tepkiler de o kadar büyük olur. Kahve bağımlılığınız olduğunu ve ondan kurtulmak istediğinizi düşünelim. Evime geldiğinizde ben bir Java yapmaya başlarsam ve siz kahve makinasının sesini duyarsanız kahve karışımının kokusunu alırsınız. Beni, onu içerken görürseniz şunlar olacaktır: Duyumlarınız ortamdan bu ipuçlarını alır almaz bedeniniz zihniniz olarak, bilinçli zihninizin bir etkisi olmadan otomatik bilinçaltı bir tepki verecektir. Çünkü siz bu yolla şartlanmışsınızdır. O zaman, beden-zihniniz fizyolojik olarak ödülüne iştahlanacaktır.

Bilincinize karşı bir savaşı göze alacak ve sizi bir ya da iki yudumcuk almaya ikna edecektir. Fakat kahve alışkanlığınızı gerçekten kırmayı başarabilmişseniz ben önünüzde kahve yapsam bile siz isterseniz alırsınız istemezseniz almazsınız. Çünkü önceden var olan fizyolojik tepkiniz, bu defa yoktur.

Artık şartlanmış değilsinizdir ve ortamdan gelen uyarılara karşı ilişkili anınız, üzerinizde aynı etkiyi yapmamaktadır.

Aynı şey duygusal bağımlılıklarınız için de doğrudur. Örneğin, geçmiş deneyimleriniz arasında suçluluk duygusu yaratan bir olay yaşamışsanız bilinçaltı bir şekilde bunu her gün içinde bulunduğunuz anda yaşarsınız. Sonra insanların çoğu gibi, dış çevrenizdeki herhangi biri, bir şey ya da yer, bu suçluluk duygusu bağımlılığınızı size yeniden anımsatacaktır. Bilincinizle ondan daha büyük olmaya çalışsanız da yetiştiğiniz evde annenizi gördüğünüz anda, bedeniniz otomatik şekilde kimyasal ve fizyolojik olarak geçmişteki o suçluluk hallerini ana yansıtacaktır. Bu gerçekleşirken bilinçli zihninizin bir etkisi olmayacaktır. Bedeniniz, bilinçaltınızda suçlu bir zihindir ve anın içinde geçmişi yaşamaktasınızdır. İşte bu yüzden annenizle birlikteyken suçluluk hissetmeniz doğaldır ve başka şekilde hissedemezsiniz. Uyuşturucu kullananlarda olduğu gibi, içsel halinizi şimdiki geçmiş zamanın dış gerçekliği ile işkillendirmeniz temelinde bir şartlı tepki geliştirirsiniz. Bilinçaltı programınızı değiştirerek suçluluk duygusuna olan bağımlılığınızı kırmakla, şimdiki anda yaşadığınız koşulların içinde olabilir ve şimdiki geçmiş gerçekliğinize karşı özgürleşirsiniz. Yeni Zelanda'daki Wellington Üniversitesi'nden araştırmacılar, 148 üniversite öğrencisiyle bara benzeyen bir ortamda bir deney yaptılar.[10] Onlar öğrencilerin yarısına votka tonik, diğer yarısına da sadece tonik suyu vereceklerini söylediler. Aslında, hiçbirine tek damla bile votka verilmeyecekti. Bu bar gibi atmosferi araştırmacılar çok gerçekçi bir şekilde oluşturdular ve votka şişelerini tonikli suyla doldurup yeniden mühürlediler. Bar sahnesini hazırlayanlar daha gerçekçi bir hava oluşturmak için votka bardaklarına içkileri doldurup karıştırmadan önce içlerine limon koydular ve gerçek votka toniklermiş gibi serviste bulundular.

Denekler çakırkeyf olup sarhoş gibi tavırlar sergilemeye başladılar hatta bazıları zehirlenme belirtileri bile gösterdi. Onlar alkol aldıklarından dolayı sarhoş olmamışlardı. Onları sarhoş eden ortamdı. İlişkili anıları, beyinleri ve bedenlerine aynı eski yoldan mesajlar göndermiş ve tepkiler oluşturmuştu.

Araştırmacılar sonunda öğrencilere gerçeği söyleyince, çoğu çok şaşırmış ve gerçekten sarhoş oldukları konusunda ısrar etmişlerdi.

Onlar alkol aldıklarına inanıyorlardı ve bu inançları, nörokimyasallara dönüşmüştü. Onlar da varlık hallerini dönüştürmüştü. Diğer bir ifadeyle, inançları bedenlerinde, sarhoşluğa denk biyokimyasal bir değişimi başlatmaya yeterliydi. Bu, öğrencilerin içsel kimyasal hallerindeki bir değişimi alkolle ilişkilendirerek yeterince kez şartlamalarından kaynaklanıyordu. Deneklerin bekledikleri gelecek değişimi, geçmişteki içmeyle ilgili anılarından oluşuyordu. Bu anılar, ortamdan gelen ipuçlarıyla uyarılmıştı ve fiziksel değişim gerçekleşmişti. Tıpkı Pavlov'un köpeklerinde olduğu gibi.

Elbette madalyonun bir de arka yüzü vardır. Ortam aynı zamanda iyileşme doğrultusunda sinyaller de gönderir. Pennsylvania hastanelerinde, ameliyatlardan sonra pencerelerinden ağaçların göründüğü doğal manzaralı odalara yerleştirilen hastaların daha az güçlü ilaçlarla, pencerelerinden sadece tuğla duvarlar görenlere kıyasla 7 ile 9 güne kadar daha önce iyileşebildiklerini ortaya koymuştur.[11] Çevresel şartlar, beyin ve bedenlerimizin yarattığı zihin haline en çok katkıda bulunan unsurdur.

O zaman, yeni bir varlık haline geçmek için şeker haplarına, tuzlu su enjeksiyonuna, sahte ameliyatlara veya manzaralı penceresi olan odalara, yani *biri*, bir *şey* ya da bir *yere* ihtiyacınız gerçekten de var mı? Yoksa bunu, düşünme ve hissetme şeklinizi değiştirerek kendiniz de yapabilir misiniz? Basit bir şekilde, dış uyarıcılar olmadan yeni bir sağlık olasılığına inanabilir misiniz ve beyninizdeki düşünceyi, bedeninizi değiştirecek seviyede yeni bir duygusal deneyim haline getirip dış ortamınızdan daha büyük olmaya başlayabilir misiniz?

Eğer öyleyse, okumuş olduğunuz şeyler size, günlük içsel varlık halinizi her gün değiştirip pekiştirme yolunda iyi bir fikir vermiş olabilir. Yani tıpkı Parkinson hastalarının başına geldiği gibi eski çevrenizle yüzleşmeden ve o, sizi eski varlık halinize doğru sürüklemeden önce bunu yapmanız gerektiğini

anlamışsınızdır. 1. Bölüm'deki, hani şu sadece antidepresanlar aldığını düşünerek beyninde fiziksel değişimler oluşturan Janis Schonfeld'i anımsıyor musunuz? İşte orada plasebonun bu kadar iyi çalışmasının bir nedeni de onun, etkisiz ilaçları değişik varlık halinin *günlük bir anımsatıcısı* olarak alıyor olmasıydı. Çünkü bu ilaçları alması, daha iyi olacağı konusunda daha iyimser düşünce ve duygulara sahip olmasını sağlıyordu. Tıpkı aldıkları plasebonun antidepresan olduğunu düşünen hastaların yüzde 80'ninde olduğu gibi.

Daha önce de bahsettiğimiz gibi meditasyon yoluyla belirgin bir istemi, yoğun bir duygu haliyle bir araya getirerek yeni bir varlık haline geçer ve bu halinizi her gün yaratma konusunda başarılı olursanız sonunda eski halinizden sıyrılırsınız. Farklı tavır, inanç ve algıyla aynı şeylere aynı tepkiler vermeyen yeni bir varlık haline geçmiş olursunuz. Çünkü ortamınız düşünce ve hislerinizi artık kontrol etmemektedir. O zaman yeni seçimler yapabilir, yeni davranışlar sergileyebilirsiniz. Onlar da yeni deneyimlere ve yeni duygulara yol açar. Böylece yeni ve farklı bir kişiliğe geçmiş olursunuz. Bu kişilik, artrit ağrıların ya da Parkinson hastalığının motor yetenekler üzerindeki etkilerine, kısırlığa veya değiştirmek istediğiniz her neyse ona artık sahip değildir.

Burada bir noktaya dikkat çekmek istiyorum: Elbette bütün hastalıklar ve sağlık sorunları zihinlerimizde başlamaz. Tabi ki düşünceler, duygular, davranışlar ve inançlar dışındaki nedenlerle tetiklenmiş, genetik hastalıklar ve koşullarla doğmuş bebekler vardır. Travma ve kazalar da gerçekten olur. Dahası, çevresel toksinlerin ortaya çıkması insan bedenine kesinlikle büyük zararlar verebilir. Benim burada dikkat çekmeye çalıştığım konu, böyle şeyler olduğu zaman bunların sorumlusunun kendimiz olmamamızdır. Gerçi fiziksel bedenimizin stres hormonlarıyla zayıfladığı ve bağışıklık sistemimizin kapandığı zaman hastalıklardan çok daha etkilenebilir hale geldiğimiz de doğrudur. Benim burada anlatmaya çalıştığım şey, hastalığımızın kaynağı ne olursa olsun, bu durumu değiştirebilecek bir olasılığın varlığıdır.

Enerjinizi Değiştirmek

O halde, şimdi inançlarımızı değiştirmek, sağlığımızı ve yaşamlarımızı daha iyi hale getirecek plasebo etkisini yaratmak istiyorsak Kamboçyalı kadınların yaptıkları varsayılanın tam tersini yapmalıyız. Belirgin güçlü bir istem ve yükselen duygularla, zihin ve bedenlerimizde yeni bir içsel deneyim yaratmalı. Bu deneyim, geçmişteki dış deneyimden daha büyük olmalıdır. Diğer bir deyişle yeni bir inanç yaratmaya karar verdiğimiz zaman, dalga boyumuz ya da bu seçimin enerjisi, yüklü programlarımızdan ve bedendeki duygusal şartlanmalarımızdan daha büyük olmalıdır.

Bunu yaptığımız zaman neler olduğunu görmek için takip eden sayfadaki Şema 7.3'e bir göz atın. Orada, bu yeni deneyimle ilgili seçiminizin enerjisi geçmiş deneyiminizin travmatik enerjisinden daha büyüktür (Şema7.2'de gördüğümüz gibi). Bu grafikteki dalga boyu, ilk grafikteki dalga boyundan daha büyüktür. Bunun bir sonucu olarak bu yeni deneyimin etkileri, geçmiş deneyimden kalma nöral programları ve duygusal şartlanmaları baskılayarak geçersiz kılacaktır.

Bu süreç, doğru yaptığınızda beyin desenlerinizi gerçekten de yeniden oluşturur ve biyolojinizi değiştirir. Yeni deneyim eski programları yeniden organize eder ve bunu yaparak geçmiş deneyimin nörolojik kanıtlarını *siler*. (Büyük bir dalganın kumsaldaki, kumlar, deniz kabukları ve deniz köpüklerinden oluşan önceki desenleri nasıl da silip değiştirdiğini düşünün.) Güçlü duygusal deneyimler uzun dönemli anılar oluşturur. O nedenle yeni uzun dönemli anılara yol açan bu yeni içsel deneyimler, eski uzun dönemli anılarımızı geçersiz kılar. Böylece seçim asla unutmayacağımız bir deneyim haline gelir. Beynimiz ve bedenimizde artık geçmişimizden bir kanıt kalmamalıdır. O zaman yeni sinyaller, yeni nörolojik yazılımlar üretecek ve genetik olarak bedeni değiştirecektir.

ŞEMA 7.3

Kendinizle ya da yaşamınızla ilgili bir inancı ya da algıyı değiştirmek için öyle güçlü bir istemle kararlar almalısınız ki, bu seçim beyninizdeki yerleşik programlarınızdan ve bedenin duygusal bağımlılığından daha büyük bir enerji dalgasına sahip olmalı ve beden yeni zihninize tepki vermelidir. Bu seçim yeni bir içsel deneyim yarattığı zaman, o eski dış deneyimden daha büyük olmaya başlar, beyin devrelerinizi yeniden oluşturacak ve bedeninize duygusal olarak yeni sinyaller gönderecektir. Deneyimler uzun dönemli anılar yarattığı için, seçiminiz asla unutmayacağınız bir deneyim olmaya başlar, o zaman değişmiş olursunuz. Biyolojik olarak, geçmiş artık yoktur. Artık bedeninizin o anda yeni bir geleceğin içinde olduğunu söyleyebiliriz.

Şema 7.3' e tekrar bakarsanız grafiğin başladığı noktaya kadar giderek nasıl düştüğü de dikkatinizi çekecektir. (Halbuki Şema 7.2'de de çizgi gittikçe düşme eğilimindeydi ama her zaman başlangıç noktasının üzerindeydi). Bu geçmiş deneyimin bir izinin kalmadığını gösterir. O artık yoktur ve yeni bir varlık hali vardır.

İlave olarak nörodevrelerinizin yeniden organize edilmesi için bu yeni sinyaller bedenin şartlanmalarını yeniden oluşturmaya başlar ve bunu, geçmişe ilişik şartlanmaları kırarak yapar. Bu olduğu anda, beden tam olarak anı yaşamaya başlar; artık o geçmişe mahkûm kalmaz. Bu, bedenin içinde hissedilen yükselen enerji ve onun yeni bir duygu şeklindeki ifadesi (Bunu ifade etmenin bir başka yolu olarak ona "enerji hareketi" ya da "e-hareketi" de denmektedir). Bunlar, yenilmezlik, cesaret, güçlülük, tutku, esinlenme ya da benzer duygular olabilir. Biyolojimizi değiştiren bu enerji, nörodevrelerimiz ve genetik ifademizdir; kimyamız değil.

Benzer süreçleri, ateş yürüyüşçülerinde, cam yiyenlerde ve yılan tutucularında da görürüz. Onlar farklı bir zihin ve beden haline geçeceklerini çok iyi bilirler. Onlar, bu dönüşümü gerçekleştirecek olan o güçlü isteme sahip oldukları zaman, bu kararlarının enerjisi, beyinlerinde ve bedenlerinde içsel bir değişiklik yaratır. Bu da onların çevresel şartlara uzunca bir süre dayanabilmelerini sağlar. Şimdi enerjileri, onları o an için biyolojilerini bile aşan bir şekilde korumaktadır.

Bu oladururken, nörokimyamız bu yüksek enerji haline tepki veren tek unsurumuz da değildir. Beden hücrelerinin dışındaki alıcı noktalar enerjiye ve frekansa karşı yüzlerce defa daha duyarlı hale gelir. Sonra onlar nöropeptidler gibi fiziksel ve kimyasal işaretler gönderir. Bunlar, hücrelerimizdeki DNA'lara girebilirler.[12] Araştırmalar tutarlı olarak elektromanyetik spektrumun; görünmeyen güçleri, hücresel biyolojinin ve genetik düzenlenemelerin her özelliğini etkilediğini göstermektedir.[13] Hücrelerin alıcı noktaları, gelen enerji sinyallerinin frekanslarına duyarlıdır. Mikrodalga fırınlar, radyo dalgaları, x-ışınları, aşırı düşük frekanslı dalgalar, ses uyumlu frekanslar, ultraviyo-

le ışınları ve kızılötesi dalgalar bile elektromanyetik spektrumun dahilinde olan dalgalardır. Elektromanyetik enerjinin özgün frekansları, DNA, RNA ve protein sentezlerinin davranışlarını etkileyebilir; proteinlerin şeklini ve işlevlerini dönüştürür; gen düzenlemelerini ve ifadelerini kontrol eder; sinir hücrelerinin gelişimini uyarır ve hücre bölünmesi farklılaşmalarını etkileyebilir. Bir yandan da özel hücrelere kendi dokularını ve organlarını oluşturmak üzere bilgiler verir.

Enerji tarafından etkilenen tüm bu hücresel aktiviteler, yaşamın ifadesinin bir parçasıdır. Bu doğruysa bazı nedenlerden dolayı şu da doğru olmalıdır: DNA'larımızın yüzde 98,5'ini, bilim insanlarının çok fazla işe yaramıyor görünmemesinden dolayı "ıskarta DNA" diye andıklarını anımsıyor musunuz? Elbette doğa ananın, bize onları deşifre edecek bir sinyal vermeden hücrelerin içinde böyle okunmak üzere şifreli bilgiler verip onları öylece bekletecek hali yoktu. Doğa hiçbir şeyi boşuna yapmaz.

Potansiyellerin o devasa listesinin bir parçasına girmenizi sağlayacak olan doğru sinyalleri yaratıp hücre zarlarına gönderen kendi enerjiniz ve bilinciniz olabilir mi? Bu doğruysa bu bölümde önceden okuduğunuz şekilde enerjinizi değiştirmişseniz bu, bedeninizi özgün bir şekilde iyileştirme yeteneğinize erişim sağlamanızda size destek olabilir mi? Enerjinizi değiştirdiğiniz zaman varlık halinizi değiştirmiş olursunuz. Beyninizde yeni devreler ve bedeninizde yeni kimyasal duygular oluşturmak, epigenetik değişimleri tetikler. Sonuçta tam anlamda *yeni biri* oluverirsiniz. Önceki olduğunuz kişi artık tarihtir. Kişinin eski varlık halini destekleyen nöral devreler, kimyasal duygusal bağımlılıklar ve genetik ifadelerle birlikte ortadan kaybolur.

Bölüm VIII

Kuantum Zihni

Gerçeklik kelimenin tam anlamıyla hareketli bir hedef olabilir. Bizler gerçekliği çok belirgin ve durağan bir şey olarak düşünmeye alışmışızdır. Fakat bu bölümde birazdan göreceğiniz gibi bize öğretilen görüşlerin, gerçekle hiç ilgisi yoktur. Kendi plasebonuz, maddeyi etkileyen zihninizdir. Gerçekliği dönüştürmeyi öğrenmek istiyorsanız gerçekliğin doğasını, zihin-madde arasındaki ilişkiyi doğru bir şekilde anlamanız gereklidir. Çünkü bu dönüşümlerin nasıl ve neden gerçekleşeceğini bilmezseniz hiçbir isteminize uygun, doğrudan sonuçlar üretemezsiniz.

Kuantum evrenine dalmadan önce, şimdi, gelin gerçeklik fikrimizin nereden geldiğine ve onların bizi şimdiye kadar nereye götürdüğüne bir bakalım. René Deskartes, Sir İsaac Newton gibi bu doğayı yüzlerce yıldır araştıran bilim insanları sayesinde evren, iki kategoriye ayrılır: *Madde* ve *düşünce*. Madde çalışmaları (maddi dünya) bilimin alanıdır. Çünkü onun büyük bölümünde objektif dış dünyanın evrensel yasaları işler. Bundan dolayı ölçülebilir ve öngörülebilirdirler. Fakat zihnin içsel dünyası çok öngörülemez ve karmaşık olduğundan, bu alan dinin inisiyatifine bırakılmıştır. Zaman içinde, madde ve zihin farklı varlıklar haline gelmiştir ve düalizm doğmuştur.

Klasik fizik olarak da bilinen Newtoncu fizik, nesnelerin uzam ve zamandaki işlevleriyle, oluştukları materyallerle, birbirleriyle karşılıklı etkileşimleri ve fiziksel dünyadaki mekanizmalarıyla ilgilenir. Newton kanunları sayesinde gezegenlerin güneş etrafındaki hareketlerini, bir elmanın bir ağaçtan ne kadar zaman içinde ve ne hızla düşeceğini ve Seattle'dan New York'a bir uçak yolculuğunun ne kadar zaman alacağını ölçüp öngörebiliriz. Newtoncu fizik öngörmekle ilgilidir.

O, evrene tıkır tıkır işleyen dev bir makineymiş ya da kronometreymiş gibi bakar. Fakat iş; enerjinin araştırılmasına, maddi

olmayan dünyanın edimlerine, uzam ve zamandan bağımsız ve atomların (Fiziksel evrendeki her şeyin yapı taşlarıdır.) davranışlarına gelindiğinde klasik fizik yetersiz kalır. Bu, kuantum fiziğinin alanıdır. Bu küçücük elektron ve protonların atom altı dünyasındaki hiçbir şey, çok daha büyük gezegenlerin, elmaların, uçakların ve dünyada bizim daha fazla tanıdığımız şeylere benzemez.

Kuantum fiziği, atomun çok daha küçük özellikleriyle, örneğin çekirdeğin nelerden oluştuğu gibi şeylerle ilgilenir. Atomlara daha yakından bakıldığında gittikçe anlaşılamaz hale gelip netliklerini kaybeder, nihayetinde de tamamen kaybolurlar. Atomlara yaklaştıkça onların yüzde 99,999999999999 oranında boş bir uzamdan oluştuğunu görürüz.[1] Fakat bu uzam, aslında tam olarak da boş değildir. O, aslında enerjiyle doludur. Daha spesifik olarak, o görülemez büyük bir enerji frekansları dizilişiminden oluşur, karşılıklı bağlantılı bir bilgi alanıdır. İşte bu nedenle her atom yüzde 99.999999999999 oranında enerji ya da bilgiden oluşur. Bu evrendeki bildiğimiz her şeyin, temelde sadece enerji ve bilgiden ibaret olduğunu, bize görünen maddenin ne kadar sert olduğundan bağımsız gösterir. Bu, bilimsel bir gerçektir.

Atomlar çok az bir madde içerir fakat kuantum fizikçileri onu incelemeye kalktıkları zaman çok tuhaf bir şeyle karşılaşmışlardır. Kuantum dünyasında, atomaltı madde bizim alışık olduğumuz maddeler gibi davranmaz. Onlara Newtoncu fizik yasaları uygulanamaz. Bunun yerine kaotik, öngörülemez ve zaman-uzamın yasalarından tamamen bağımsız görünmektedirler. Aslında, atomaltı kuantum seviyesinde madde, anlık bir olgudur. O, bir anda buradadır ve sonra kaybolur. Sadece bir eğilim ya da olasılık olarak var olur. Kuantumda kesinlik taşıyan fiziksel şeyler yoktur.

Bu, bilim insanlarının kuantum evreninde yaptıkları tek tuhaf keşif değildir. Onlar aynı zamanda, gözlemledikleri atom altı parçacıkların davranışlarını etkileyebildiklerini ya da değiştirdiklerini de bulmuşlardır. Onların, orada olmaları ve yok olmalarının nedeni, bütün bu parçacıkların aslında, görünmez

ve sonsuz kuantum enerji alanında eş zamanlı olarak sonsuz sayıdaki bir olasılıklar dizilimi halinde bunuyor olmalarıdır. Bir gözlemci, belli konumdaki bir elektrona odaklandığında, o ancak o zaman orada var olmaktadır ve aynı atomaltı parçacığı gözlemlemediğiniz zaman o enerji alanının içinde kaybolmaktadır.

O zaman bu "gözlemci etkisi" bulgusuna göre, fiziksel madde biz onu gözlemlemedikçe var olamaz. Taa ki biz dikkatimizi ona yöneltene kadar. Sonra artık ona dikkat etmezsek o kaybolmaktadır. Geldiği yere geri gitmektedir. O nedenle madde sürekli olarak dönüşmektedir, madde ve enerji birbirlerine geçişlerle sürekli dalgalanmaktadır (Aslında saniyede yaklaşık olarak 7-8 defa). Bu nedenle insan zihni(gözlemci), maddenin görünüm ve davranışına sıkı bir şekilde bağlıdır ve madde üzerindeki zihin, bir kuantum realitesidir. Buna şu şekilde de bakabiliriz: Kuantumun küçük dünyasında, öznel zihin nesnel gerçeklik üzerinde etkiye sahiptir. Zihniniz maddi varlık kazanabilir. Bu, *zihni madde haline getirebilirsiniz* demektir.

Atom altı madde, görüp dokunduğumuz ve deneyimlediğimiz makro dünyadaki her şeyi oluşturduğu için biz bir bakıma dünyamızdaki her şeyle birlikte onu her defasında yok ediyor ve yeniden var ediyoruz demektir. Eğer öyleyse atomaltı parçacıklar sonsuz sayıdaki olasılıklar halinde eş zamanlı olarak varsa o zaman bir bakıma biz de öyleyizdir. Tıpkı eş zamanlı halde her yerde olan (dalga ya da enerji halinde) ve var olmak için gözlemcinin ona dikkatini yöneltmesini bekleyen bu parçacıklar(madde) gibi biz de potansiyel olarak sonsuz sayıda potansiyel gerçekliği fiziksel olarak var etme yeteneğine sahibizdir.

Diğer bir ifadeyle, yaşamınızda deneyimlemek istediğiniz belli bir gelecek olayını hayal ederseniz bu gerçeklik kuantum alanının bir yerlerinde zaten mevcuttur. Zaman ve uzamın ötesinde o sadece sizin onu gözlemlemenizi bekliyordur. Zihniniz düşünce ve duygularınız yoluyla elektronların nerede olup olmayacağını etkileyebiliyorsa o zaman kuramsal olarak, hayal ettiğiniz çok sayıda olasılığın görüntüsünü de etkileyebilirsiniz demektir.

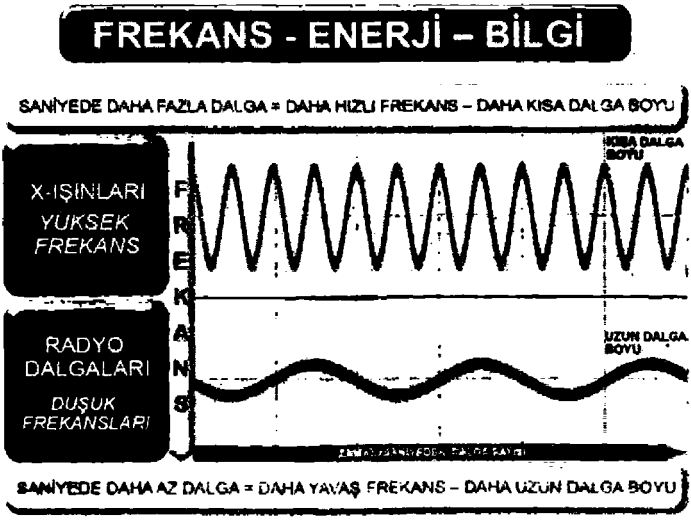
Kuantum perspektifinden, geçmişinizden farklı belli bir yeni geleceği gözlemler, bu geleceğin gerçekleşmesini bekleseniz, o zaman duygusal olarak o sonuçla karşılaşırsınız. Bir an için gelecekteki gerçeklik içinde yaşarsınız ve bu durum, bedeninizi o geleceğin içinde bulunduğunuz anda olduğuna şartlandırır. Bu nedenle kuantum modeli, bütün olasılıkların o an içinde var olduğunu ifade eder, bizim yeni bir geleceği seçmemize ve onu gerçek kılmak için gözlemlememize izin verir. Bütün evren, atomlardan meydana geldiği ve bir atomun yüzde 99'u enerji olasılıklarından oluştuğu için bu, sizin ve benim kaçırdığımız birçok olasılığın var olduğunu gösterir.

Bununla beraber, bu sizin bir varsayılan yarattığınız anlamına da gelir. Bir kuantum gözlemcisi olarak, yaşamınıza hergün aynı seviyedeki bir zihinle bakarsanız o zaman kuantumun gerçeklik modeline göre, sizin sonsuz olasılıklarınız, hep aynı günlük gerçekliklerin deseni içine çökecektir. Bu yaşamınız olarak andığınız desenler, asla değişmeyecek ve sizin, değişimi etkilemenize izin vermeyecektir.

O halde, daha önce sözünü ettiğim zihinsel prova, kesinlikle boş bir gündüz düşlemesi ya da tercihe bağlı bir düşünce değildir. O çok gerçekçi, bir anlamda, ağrısız ve hastalıksız bir yaşam da dahil istediğiniz gerçekliği ortaya çıkarmanızın bir yoludur. İstediğiniz şeylere daha fazla ve istemediklerinize daha az odaklanma yoluyla, istediğiniz her şeyi var eder ve eş zamanlı olarak da dikkatinizi yöneltmediğiniz, istemediğiniz şeyleri de "yok edersiniz". Dikkatinizi yönelttiğiniz yer enerjinizi de ortaya koyduğunuz yerdir. Dikkatinizi ya da farkındalığınızı veya zihninizi olasılığın üzerine bir kez odakladığınızda, oraya enerjinizi de yerleştirmiş olursunuz. Sonuçta, maddeyi gözlem ve dikkatinizle etkilersiniz. Plasebo etkisi bir fantezi değildir; o, kuantum gerçekliğidir.

Kuantum Seviyesinde Enerji

Elementler dünyasındaki bütün elementler çeşitli elektromanyetik enerjiler yayar. Örneğin, bir atom; aralarında x-ışınları, gama ışınları, ultraviyole ışınları ve kızılötesi ışınların da bulunduğu farklı frekanslardaki enerji alanları yaydığı gibi görünür ışıklar da yayar. Görünmez radyo dalgaları da bir frekansın üzerinde ona kodlanmış halde bilgi taşıyabilir (98,6 veya 107,5 hertz gibi) Her farklı frekans Şema 8.1'de görüldüğü gibi özel ve çeşitli bilgiler taşır. Örneğin, x-ışınları; kızılötesi ışınların taşıdığı bilgilerden çok daha farklı bilgiler taşır. Çünkü onlar farklı frekanslardır. Bu alanların tümü farklı enerji desenleridir ve daima atomik seviyede bilgi yayar.



ŞEMA 8.1

Bu grafik, her biri farklı bilgiler taşıyan ve bundan dolayı farklı niteliklere sahip olan iki farklı frekansı gösteriyor. X-ışınları radyo dalgalarından farklı davranır ve farklı özelliklere sahiptir.

Devamlı dönen, titreşen enerji alanları halindeki atomları ya da küçük girdapları düşünün. Onun nasıl işlediğini anlamak için gelin bir fanı göz önüne getirelim. Tıpkı dairesel bir fanın

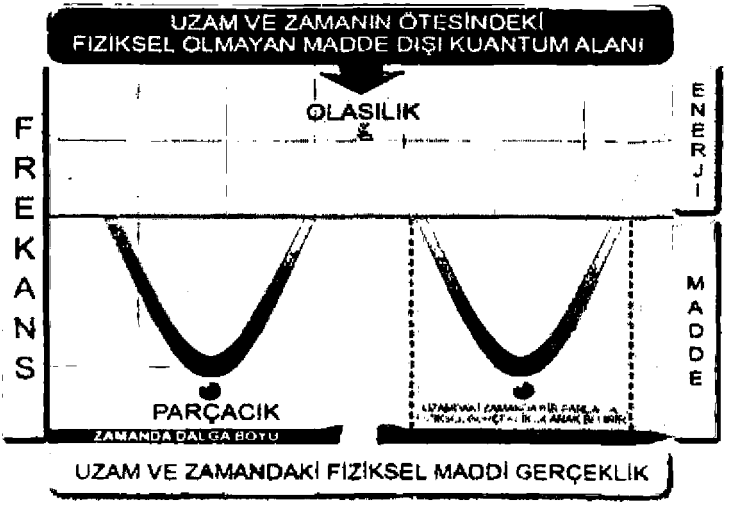
açıldığında yarattığı rüzgar gibi (bir hava girdabı) her atom, dönerek benzer bir tavırda bir enerji alanı ışıldar. Nasıl ki bir fan değişik hızlarda dönebilir ve daha güçlü rüzgarlar yaratabilirse atomlar da farklı frekanslarda titreşebilir, daha güçlü ya da zayıf frekanslar yaratabilir. Daha hızlı titreşen atomlar, daha büyük enerji ve frekanslar yayar. Daha yavaş dönen atomların girdabı, daha az enerji yaratır.

Fanın dönüşü yavaşladıkça daha az rüzgar (ya da enerji) yaratır ve onun kanatlarını, fiziksel gerçeklik halindeki maddi nesneler olarak görmek kolaylaşır. Diğer yandan, kanatlar ne kadar hızlı dönerse daha fazla enerji oluşur ve kanatları fiziksel olarak görmeniz de o oranda azalır, kanatların maddi yapısı görülememeye başlar. Fan kanatlarının potansiyel olarak (kuantum bilim insanlarının görmeye çalıştıkları atomaltı parçacıklar gibi) görülebileceği yer sizin gözleminize bağlıdır, onlara nereden ve nasıl baktığınıza göre değişir. Atom için de böyledir.

Gelin buna daha derinlemesine bakalım. Kuantum fiziğinde, katı parçacık olarak tanımlanan *madde* ve bilginin maddi olmayan enerji alanı da *dalga* olarak tanımlanır. Atomların kütle gibi fiziksel özelliklerini araştırırken, atomlar fiziksel madde gibi görünür. Bir atom, daha yavaş frekansla titreştiğinde o fiziksel gerçeklik içinde daha fazla zaman harcar ve bir parçacık olarak daha fazla görünür. O zaman, onu katı bir madde olarak görebiliriz. Fiziksel maddenin ağırlıklı olarak enerji olmasına rağmen, bize katı görünmesinin nedeni, o atomların hepsinin de bizimle aynı hızda titreşmesidir.

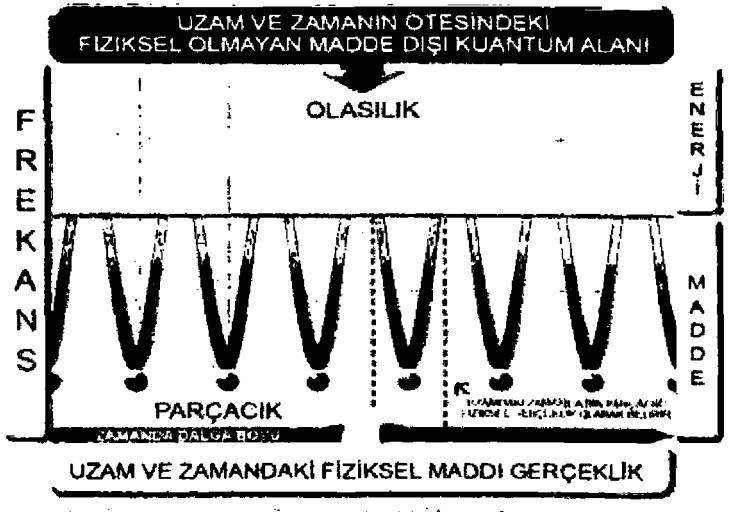
Atomlar, enerjinin ve dalgaların birçok özelliklerini sergiler(ışık, dalga boyu ve frekans). Bir atom daha hızlı titreşiyorsa daha fazla enerji üretir ve fiziksel gerçeklik içinde daha az zaman geçirir. O kadar hızlı görünüp kaybolur ki görebilmemiz zorlaşır çünkü bizlerden çok daha hızlı titreşmektedir. Fakat enerjinin kendisini göremesek bile bizler, belli frekanslardaki enerjinin fiziksel kanıtlarını bazen görebiliriz. Çünkü atomların güç alanları, kızılötesi ışınların şeyleri ısıtması gibi fiziksel özellikler yaratabilir.

Şema 8.2A'yı Şema 8.2B ile karşılaştırırsanız daha yavaş frekansların maddi dünyada nasıl daha fazla zaman harcadıklarını ve böylece madde gibi göründüklerini görebilirsiniz.



DAHA YAVAŞ FREKANS, DAHA YAVAŞ TİTREŞİM & DAHA UZUN DALGA BOYU = FİZİKSEL MADDİ GERÇEKLİKTE DAHA UZUN ZAMAN

ŞEMA 8.2A



DAHA HIZLI FREKANS, DAHA HIZLI TİTREŞİM & DAHA KISA DALGA BOYU = FİZİKSEL MADDİ GERÇEKLİKTE DAHA KISA ZAMAN

ŞEMA 8.2B

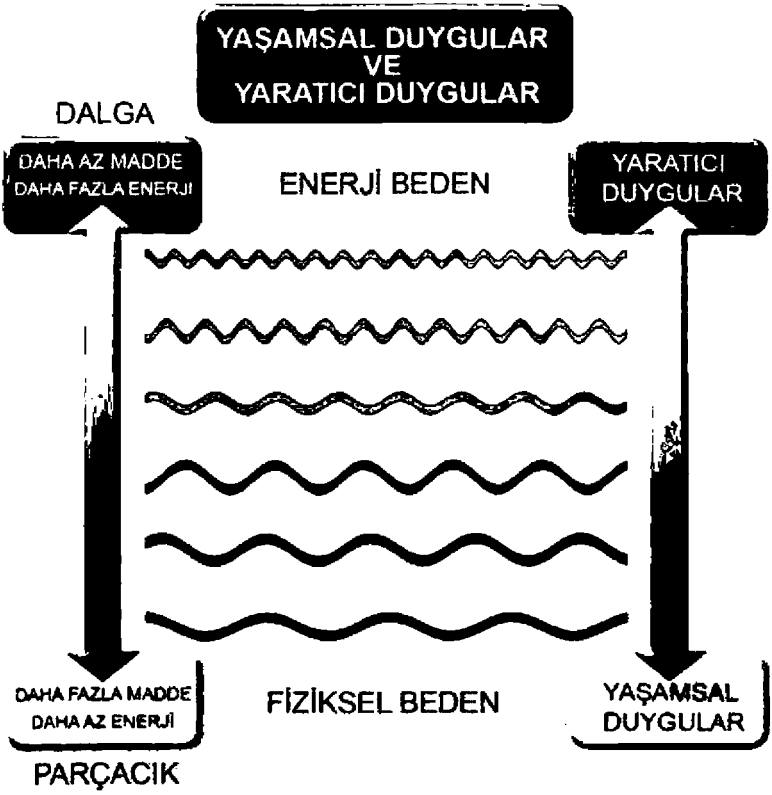
Enerji daha yavaş titreştiğinde, parçacıklar fiziksel gerçeklik içinde daha uzun zaman kalır ve böylece katı madde olarak belirir. Şema 8.2A parçacıkların fiziksel gerçeklik içinde daha az zaman harcamalarını betimliyor, bundan dolayı onlar daha fazla enerji ve daha az maddedir. Bu onların daha kısa dalga boylarından kaynaklanır, daha sık frekans, ve daha hızlı titreşimleri vardır.

Bu nedenle fiziksel evren sadece maddeden oluşuyor gibi görünür. Fakat aslında o, bir bilgi alanını paylaşmaktadır. Kuantum alanı, o madde ve enerjiyi öyle yakından bir araya getirir ki artık onları ayrık varlıklar olarak düşünmek imkânsızlaşır.

Bütün parçacıklar, uzam ve zamanın ötesinde maddi olmayan, görünmez bir bilgi alanıyla birbirlerine bağlanır ve bu alan (düşünce) ve enerjidir (frekans, şeylerin titreşim hızı). Çünkü her atom, özgün bir imzaya ve enerji alanına sahiptir. Atomlar, kolektif olarak molekülleri oluşturduğunda onlar, bilgi alanlarını paylaşır, sonra kendi eşsiz enerji desenlerini yaymaya başlar. Evrende atomlardan oluşan her şeyin yaydığı özgün ve eşsiz bir enerji imzası varsa sizin ve benim de böyle bir imzamız var demektir. Siz de ben de varlık halimiz temelinde, daima elektromanyetik bir enerji halinde bilgi yaymaktayız.

Bu yüzden, kendiniz ya da yaşamınız hakkında bir inancınızı ya da algınızı dönüştürmek için enerjinizi değiştirdiğiniz zaman, aslında fiziksel bedeninizdeki atomlarınız ve moleküllerinizin frekansını, enerji alanınızı yükseltecek şekilde artırmış olursunuz (Şema 8.3'te görüldüğü gibi). Bedeninizi oluşturan atom fanlarınızın hızını artırırsınız. Esinlenme, şükran, güçlenme ya da yenilmezlik gibi yoğun duygusal bir hale geldiğinizde, tıpkı fanın pervanesi gibi atomlarınızın daha hızlı dönmelerine neden olur ve bedeninizden, maddi yapınızı değiştirecek şekilde daha güçlü bir enerji yaymaya başlarsınız. Bu nedenle, maddi bedeninizi oluşturan fiziksel parçacıklar, yükselmekte olan enerjinize bir tepki verir. Daha fazla enerji ve daha az madde haline dönüşmeye başlarsınız. Şimdi daha fazla dalgasal ve daha az parçacıksınızdır. Bilincinizi kullanarak, daha fazla

enerji üretmek suretiyle madde, yeni bir frekansın üzerinde taşınmaya başlanır ve bedeniniz yeni bir zihne yanıt verir.



ŞEMA 8.3

Enerjinizi değiştirdiğiniz zaman, maddeyi yeni bir zihinle taşımış olursunuz ve bedeniniz daha hızlı bir frekansla titreşir. Daha fazla enerji ve daha az madde olursunuz, yani daha az parçacık ve daha fazla dalga haline geçersiniz. Duygularınız ya da yaratıcı zihin haliniz ne kadar yükselirse, bedeninizdeki programları yeniden yazmak için enerjiniz o kadar fazlalaşır. O zaman bedeniniz yeni bir zihne yanıt verir.

Doğru Enerji Sinyalini Almak

Peki madde, yeni bir zihne nasıl taşınır? Dini bir kendinden geçmişlik haline geçip sitriknin içtiği halde, hiçbir biyolojik sorun yaşamayan vaizi düşünün. Onun kimyası, normalde ortalama bir insanı zehirleyen bir maddenin üstesinden nasıl gelebilmektedir? O maddenin üzerindeki etkileri aşabilen yüksek seviyedeki bir enerjidir. O, çok güçlü bir istemle bir karar almıştır. Tercihini çevre şartlarının yasalarını aşacak seviyedeki bir enerji üzerinde taşıyacaktır. Bu enerji, bedenini ve doğrusal zamanı etkilemektedir. Artık o, daha fazla enerji ve daha az maddedir. Sonuç olarak, beyin devrelerini, beden kimyasını ve genetik ifadelerini yeni bir enerjiyle yeniden yazmıştır. An içinde, tanıdık çevresiyle ilişkide olan kimliğini terk etmiştir, fiziksel bedeninde olmadığı gibi, doğrusal zamanda da değildir. Onun yükselmiş haldeki bilinci ve enerjisi, maddenin dönüşmüş bir halidir. Diğer bir ifadeyle bilgi ve frekans, maddesel planlarını değiştirmiştir. Yükselen bir enerji farkındalığını her sergilediğimizde, bu unsurlar maddeyi etkileyecektir çünkü madde, daha düşük bir frekans ve bilgi seviyesinde yaratılır.

Vaizin hücrelerindeki alıcıların, o esnada sitriknin maddesine açık olmaması tamamen olasılık dahilindedir. Hücrelerin kapıları bu zehire kapalıdır, bu nedenle sitriknin bir etkide bulunamamıştır. Ruhani güç tarafından yönlendirilerek —enerji tarafından etkilenerek— hücrelerini bağışıklık için artan, zehir için de azalan düzenlemeye sokmuştur. Aynı şey, gösterilerini yapmakta olan ateş yürüyüşçüleri için de geçerlidir. Onlar varlık hallerini bir kez değiştirdiklerinde hücrelerinin alıcı noktaları, sıcağın etkisine artık açık değildir. Bu, 1. Bölüm'de okuduğunuz gibi onlu yaşlardaki iki kızın 1,5 ton ağırlığındaki traktörü, babalarını kurtarmak için kaldırmalarını da sağlamıştır. Onlar babalarını traktörün altında kesin ölümü beklerken görünce yükselen enerji seviyeleri, kaslarındaki hücrelerin alıcılarını açmış ve normalde kaldıramayacakları o traktörü kaldırmalarını sağlamıştır. Kasları buna yanıt vermiş ve babalarını kurtarmayı başarmışlardır. Bu, maddenin (beden), maddeyi (trak-

tör) hareket ettirmesi değildir; burada maddeyi etkileyen, enerjidir.

Bedeninizin büyük bir çeşitlilikteki atom ve moleküllerden oluştuğu ve onların da kimyasalları oluşturduğu konusunda benimle hemfikir olmalısınız. Örneğin, bir kas hücresi farklı kimyasallardan meydana gelir (proteinler, iyonlar, sitokinler, büyüme faktörleri vb.). Onların içinde moleküllerin farklı karşılıklı ilişkileri, çeşitli atomik bağlar vardır. Atomlar, paylaştıkları görünmez bir bilgi alanını sağladığı farklı atomik bağlarla molekülleri oluştururlar.

Bir hücreyi oluşturan kimyasallar da bir bilgi alanını paylaşır. Herhangi bir saniye içinde, hücrenin sergilediği yüz binlerce işlevi düzenleyen şey işte bu bilgi alanıdır. Bilim insanları, madenin sınırlarının ötesinde var olan çok sayıdaki hücresel fonksiyondan sorumlu olan bilgi alanlarının varlığını fark etmeye başlamışlardır.

Bedendeki hücreleri, dokuları, organları ve sistemleri yöneten, işte bu görünmez bilinç alanıdır. Hücreleriniz, molekül ve kimyasallarınız bu kadar mükemmel bir karşılıklı etkileşim içinde nasıl bulunabilir? Hücrelerin etrafını saran enerjik bir bilgi alanı vardır. Bu alan, büyük bir denge içinde, birlikte çalışarak maddeyi doğuran ve maddeye gerekli bilgiyi veren atom, molekül ve kimyasalların enerjilerinin toplamlarından oluşan bir alandır.

Örneğin, önceki örnekteki kas hücreleri, daha ileri boyutta organize olduğunda "kas dokuları" denen dokuları oluşturmak üzere uzmanlaşır. Bu örnekteki özel tip kas dokusunun "kalp kası" dokusu olduğunu düşünelim. Hücrelerden oluşan dokular, kalbin hep beraber işlev göstermesini sağlayan bir bilgi alanını paylaşır. Kalp, bütün bedendeki kalp-damar sisteminin bir parçasıdır ve o bir bilgi alanını paylaşır. Bu alan, maddenin uyumlu ve bütünsel bir tarzda işlevsellik göstermesini sağlar. Bu nedenle maddeyi doğuran bu yaratılmış olan bilgi alanı, maddeyi de kontrol eden şeydir. Bu alan ne kadar büyük olursa atomlar da o kadar hızlı döner ya da atomaltı fanın kanatları çok daha hızlı döner.

Newtoncu biyoloji modelinde, kimyasal reaksiyonlar doğrusal bir dizilim halinde gerçekleşir. Fakat biyolojinin bu gerçek çalışma şekli böyle değildir. Sadece bu modelle, karşılıklı ilişkiler içindeki bilgi güzergahlarını anlamadan, bırakın şimdiye kadar okumuş olduğunuz hastalık ve travmaları, en basit bir kesiğin bile iyileşmesini açıklamanız mümkün değildir. Hücreler karşılıklı bilgi iletişimini doğrusal olmayan yollardan yapar. Evren ve bütün biyolojik sistemler, bağımsız ve karmakarışık enerji alanlarıyla birlikte daha bütünsel bir boşluğu paylaşır. Bu sayede anlık temelde, uzam ve zamandan bağımsız olarak bilgi paylaşımında bulunurlar.

Araştırmalar hücrelerin arasındaki çoğu iletişimin ışık hızından daha büyük hızla gerçekleştiğini onaylamaktadır[2]. İçinde bulunduğumuz fiziksel gerçekliğin sınırları ışık hızı olduğundan, bu, hücrelerin kuantum alanında etkileşim içinde bulunduğu anlamına gelmektedir. Atomlar ve moleküllerin etkileşimleri, fiziksel maddi dünyayla enerji alanlarını bir araya getirecek şekilde bir iletişim yaratır. Kuantumda, Newtoncu dünyadaki gibi doğrusal ve öngörülebilir özellikler yoktur. Orada, şeyler işbirliği içinde bütünlüklü bir tarzda karşılıklı etkileşimde bulunurlar. İşte bu yüzden, gerçekliğin kuantum modeline göre, bütün hastalıkların frekanstaki bir azalmadan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Stres hormonlarını düşünün. Sinir sisteminiz savaş veya kaç modunun kontrolü altındayken yaşamsal kimyasallar, daha fazla madde ve daha az enerji olmanıza yol açar. Materyalist olmaya başlarsınız çünkü gerçekliği duyumlarınızla tanımlama eğilimine girersiniz. Hücrelerinizi çevreleyen yaşamsal enerjiyi, onu acil durumlara yönlendirerek aşırı kullanırsınız ve dikkatinizin tümü çevrenizdeki dış dünyaya, bedeninize ve zamana yönelir. Stres tepkisini uzunca bir süre açık tutarsanız bunun uzun dönemli etkileri, bedenin frekansını düşürür ve yapısal olarak daha fazla parçacıklı ve daha az dalgasal hale dönüşürsünüz. Bu, atomlarınızda moleküller ve kimyasallarla paylaşabileceği daha az bilinç, enerji ve bilgi olması anlamına gelir. Sonuç olarak, çaresiz bir şekilde maddeyi değiştirmeye çalışan madde haline dönüşmeye başlarsınız.

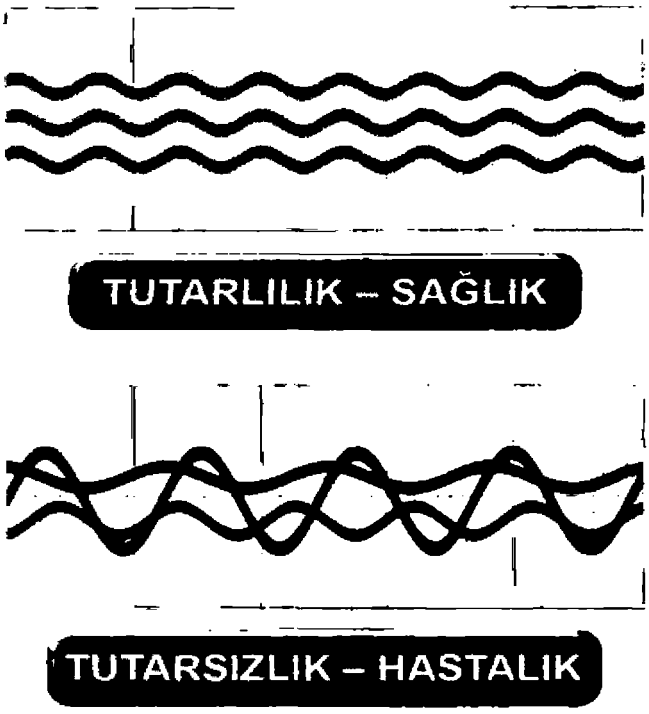
Şimdi siz, bir bedeni başarısız bir şekilde değiştirmeye çalışan bir bedensinizdir.

O zaman, bütün bireysel atomaltı fanlar sadece daha yavaş dönmeye başlamaz, bir yandan da birbirleri arasındaki uyum da kaybolur. Bu, bedenin atomları ve molekülleri arasında bir tutarsızlık yaratır. Bedenin içindeki iletişim mesajlaşmaları zayıflar ve bedende bozulmalara yol açar. Bedeniniz daha fazla madde ve daha az enerji oldukça termodinamiğin ikinci yasası —dağınım yasası— insiyatifi ele almaya başlar. Bu yasa, evrendeki maddi şeylerin düzensizliği ve dağılması anlamına gelir.

Dev bir odada yüzlerce fan olduğunu düşünün, hepsinin bir arada uyum içinde dönmeye başladığını ve uğuldayarak çalıştığını düşünün. Bu uyumlu uğultu, kulağınıza belki bir müzik gibi gelecektir çünkü o, ritmik ve tutarlıdır. İşte bedenlerimizdeki atomlar, moleküller ve hücreler arasında güçlü ve ahenkli bir sinyalleşme olduğunda bizim durumumuz da buna benzer.

Şimdi, bu fanların hepsinin birden çalışması için ortamda yeterli elektrik (enerji) olmadığını düşünün. Bu, fanların değişik frekanslarda dönmelerine neden olacaktır. O zaman, bizim şu fanlı odamız uyumsuz bir kakafoni, karmaşık metal sesleri, sarsıntılar, durup çalışmalar, teklemelerle dolacaktır. Bu olduğunda, bedenimizdeki atomlar, moleküller ve hücreler arasındaki sinyalleşme de işte böyle zayıf ve ahenksiz kalır.

Güçlü bir istemle, karar alıp enerjinizi değiştirdiğiniz zaman, atomik yapınızın frekansını artırırsınız ve çok daha tercihe bağlı ve tutarlı elektromanyetik bir imza yaratırsınız (Şema 8.4'de betimlendiği gibi). Şimdi bedeninizin maddi yapısını etkilemektesinizdir. Enerjinizi artırdığınızda, atomik fanlarınıza gönderdiğiniz elektrik akımı da artacaktır. Yükselen frekansınız beden hücrelerinizi daha az parçacıklı (maddi) ve daha fazla dalgasal (enerji) olmak üzere organize eder ya da eğitir. Diğer bir ifadeyle bütün maddesel varlığınız daha fazla enerji haline ya da daha fazla bilgiye geçiş yapar. *Tutarlılığı* ritim ya da düzen olarak düşünün, tutarsızlığı ritimsizlik, düzensizlik ya da eşgüdümsüzlük olarak da düşünebilirsiniz.



ŞEMA 8.4

Kuantum açısından, daha yüksek ve daha uyumlu bir frekans sağlık olarak adlandırılır, daha tutarsız bir frekans ise hastalıktır. Bütün hastalıklar frekanstaki bir düşüşe ve aynı zamanda daha tutarsız bir bilgi ifadesine işaret eder.

Bir araya gelmiş yüz davulcudan oluşan bir grubun aynı anda ritimsiz bir şekilde davullarını çalmaya başladıklarını düşünün. İşte bu tutarsızlıktır. Şimdi beş davulcudan oluşan profesyonel bir grubun üyelerini, bu özenti davulcu grubunun arasında değişik yerlere dağıtalım ve davullarını ritmik bir şekilde çalmaya başladıklarını hayal edelim. Zamanla bu beş davulcu, 100 davulcudan oluşan bütün o grubu mükemmel bir ritme, düzene ve eşgüme yönlendirir.

İşte bedeninizin de yeni bir zihne verdiği tepki böyle bir şeydir. Ensenizdeki tüyler diken diken olduğu zaman, bu daha

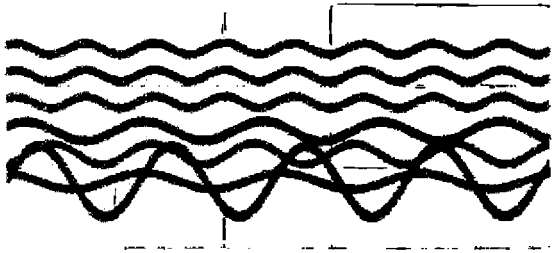
fazla enerji ve daha az madde olduğunuz anlamına gelir. İşte o anda, maddeyi yeni bir zihne taşımışsınız demektir. Var olan hastalığınızı düşük bir frekanstan alıp yüksek bir frekansa bindirmiş olursunuz. Bu esnada, bedeninizdeki atomlarınız ve molekülleriniz, kimyasallarınız ve hücreleriniz, dokularınız, organlar ve sistemleriniz arasındaki tutarsız bilgiler de daha organize bir bilgiyle işler hale gelmeye başlar.

Bu tıpkı radyonuzu parazitli bir ses işittiğinizde, temiz ve net bir sinyale ayarlamak gibidir, aniden cızırtı kaybolur ve müziği duymaya başlarsınız. Beyniniz ve sinir sisteminiz de aynısını yapar, onlar da daha tutarlı ve yüksek olan bir frekansa ayarlanır. Bu bir kez gerçekleştiğinde, artık dağınım yasasına tabi değilsinizdir. Hatta artık terse işleyen bir dağınım yasasına tabisinizdir ve bedeninizin etrafındaki enerji alanının tutarlı imzası, fiziksel gerçekliğin tipik yasalarından bağımsızlaşır. Şimdi bütün atomik fanlarınız tutarlı ve daha hızlı bir frekansta dönmektedir. Bedeninizi oluşturan fiziksel molekülleriniz, kimyasallarınız ve hücreleriniz enerjinizin, bedeniniz üzerinde olumlu bir etkisi olacak şekilde yeni bilgileri almaktadır.

Takip eden sayfadaki şemalar 8.5A, 8.5B ve 8.5C'de daha yüksek ve tutarlı bir enerji frekansının, maddenin daha düşük ve tutarsız frekansını nasıl yönlendirdiğini ve maddeyi yeni bir zihne taşıdığını canlandırıyor.

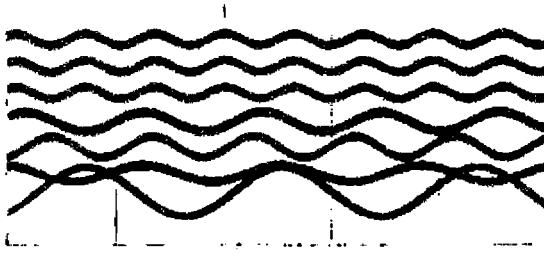
Enerjiniz ne kadar organize ve tutarlı olursa maddeyi organize bir frekansa o kadar yönlendirebilirsiniz. Daha hızlı frekans, hücrelere daha iyi ve daha derinlikli bir sinyal gönderir. (Önceki bölümlerde, hücrelerin elektromanyetik sinyallere [enerjik], kimyasal sinyallere oranla yüzlerce kez daha fazla du-yarlı olduklarını öğrenmiş olduğumuzu ve bu sinyallerin DNA ifadelerini nasıl değiştirdiklerini anımsayın.) Diğer yandan, enerjiniz ne kadar tutarsız ve eşgüdümsüz olursa hücreleriniz de birbirleriyle o oranda daha az iletişim kuracaktır. Tutarlılık yaratma bilimini özlü bir şekilde öğreneceksiniz.

TUTARSIZLIK - HASTALIK



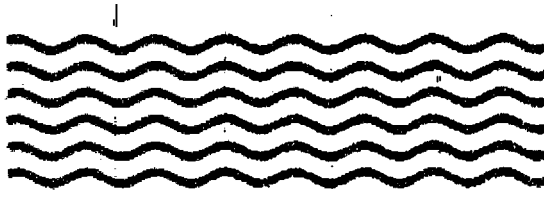
ŞEMA 8.5A

MADDEYİ YENİ BİR ZİHNE YÖNLENDİRMEK



ŞEMA 8.5B

TUTARLILIK - İYİLEŞME



ŞEMA 8.5C

Daha yüksek, daha tutarlı bir enerji yavaş ve daha tutarsız enerjiyle iletişimde bulunduğunda büyük olan ötekini daha organize olmuş bir hale sokar.

Kuantum Kapılarının Ardında

Görülemez bir bilgi alanı olan kuantum alanı, bütün maddi şeylerin geldiği uzam ve zamanın ardındaki frekansın da kendisidir. Evrende fiziksel olan her şey bu alanla bütünleşik ve bağımlıdır. Maddi olan her şey, atomlardan oluştuğu için onlar da uzam ve zamanın ötesinde ilişkidedir. O nedenle siz ve ben de evrendeki her şeyle —bireysel ve evrensel olarak etrafımızda ve içimizdeki her şey— bu bilgi alanıyla birbirimize bağlıyızdır. İşte bu bilgi alanı her şeye yaşam, bilgi, enerji ve bilinç verir.

Ona ne ad verirseniz verin, bu evrensel bilginin size şu anda yaşam veren şey olduğu gerçeği değişmez. O aynı anda yüz binlerce notayı uyumlu bir senfoniyi oluşturacak şekilde organize edip fizyolojinizi oluşturur. Bu şeyler, sizin otonom sinir sisteminizin bir parçasıdır. Bu sistem kalbinizi her gün 101 bin defa çarptırır ve her dakika 7,5 litre kan pompalamasını sağlar; her 24 saatte bir kanın, 87 bin kilometre dolaşmasına yol açar. Bu cümleyi bitirinceye kadar bedeniniz 25 trilyon hücre üretecek ve bedeninizi oluşturan 70 trilyon hücre, her saniye 100 bin ile 6 trilyon kadar işlevi icra etmiş olacaktır. Bugün 2 milyon litre hava soludunuz ve her solumanızda, aldığınız oksijen, saniyeler içinde bedeninizdeki her hücreye dağıtıldı.

Bütün bunları bilinçli bir şekilde takip edebilir misiniz? Yoksa sizinkinden çok daha büyük bir zihin olabilir mi ve o, tüm bu işleri sizin için halledebilecek kadar sizin iradenizden büyük müdür? Evet, o sevgidir! Aslında bu zeka sizi o kadar çok seviyor ki, sizi sevgisinden var etti. Evrendeki tüm maddi özelliklere hayat veren, hep aynı evrensel zihindir. Bu görünmez alan, zaman ve uzamın ötesindedir ve maddi olan her şey, ondan gelmektedir.

Uzak galaksilerde süpernovaların doğmasına ve Versailles'teki güllerin açmasına o neden olur. O, gezegenlerin güneşimizin etrafında dönmesini sağlar ve Malibu'da gelgitler yaratır. Çünkü o, her yerde, her zaman vardır; içinizde ve etrafımızdadır. Bu zeka, hem bireysel hem de evrenseldir. Bundan dolayı, nasıl "sen" diye andığımız özgür iradeye ait öznel bir bilinç

varsa (bireysel farkındalık), bütün yaşamdan sorumlu olan objektif bir bilinç de vardır (evrensel farkındalık).

Gözlerinizi kapatıp dikkatinizi bir an için bedeninizden, insanlardan ve dış çevrenizdeki farklı zaman ve yerlerde meydana gelen olaylardan uzaklaştırmayı başarabilirseniz, o aman bir kuantum gözlemcisi olarak, bilindik yaşamınızdaki enerjinizi ordan alıp olasılıkların bilinmeyen alanındaki farkındalığınıza yönlendirebilirsiniz. Dikkatinizi odakladığınız yer, enerjinizi de yönlendirdiğiniz yerdir. İşte o yüzden, farkındalığınızı bilinen yaşamınıza odaklamaya devam ederseniz enerjinizi bilindik bir yaşama yatırmış olursunuz. Fakat enerjinizi uzam ve zamanın ötesindeki olasılıkların bilinmeyen alanına yatırırsanız o zaman bir bilinç olmaya başlar (kuantum potansiyelindeki bir düşünce), kendinizi yeni bir deneyime sürüklemiş olursunuz. Meditatif hale geçiş yaptığınızda, size ait öznel bilinciniz, evrensel nesnel bilinçle bütünleşir ve olasılıklar içine bir tohum atmış olursunuz.

Otonom sinir sisteminiz bu içsel zekayla olan bağlantınızdır. Sizin bütün otomatik işlevlerinizi gerçekleştiren bir olgu olarak ondan daha önce bahsetmiştim. Elbette düşünen neokorteksiniz bu bahsettiğimiz işlevlerden sorumlu değildir. Bu gösteriyi icra eden; neokorteksin altında, aşağı beyinde yer alan bilinçaltıdır. Meditasyon esnasında bütünleştiğiniz, egonuzu uyuttuğunuz bu sevgi dolu zeka, bencilliğiniz, benliksizliğe dönüştüğünde ve siz de saf bir bilince dönüştüğünüzde artık ortamın ya da doğrusal zamanın içindeki beden değil de hiç *kimse*, hiçbir *şey*, hiçbir *yerde* ve *zamanda* olmaya başlarsınız. O zaman sonsuz olasılıklar alanında bir farkındalık haline dönüşürsünüz.

Bilinmeyenin içindesinizdir ve her şey bilinmeyenden yaratılmıştır. Kuantum alanındasınızdır. Ve bütün biyolojik mekanizmalara sahip olan siz ve ben, bu başarıyı ancak saf bilince dönüşerek sağlayabiliriz.

Bölüm IX

Bireysel Dönüşüm Hikâyeleri

Bu bölümde bilinçlerinin enerjilerini duyuların ötesindeki madde dışı dünyaya yöneltip yaşamlarında bir olasılığa maddi varlık kazandırmayı defalarca başarmış olan insanlarla karşılaşacaksınız.

Laurie'nin Hikâyesi

Bu takatsiz bırakan hastalığa yakalananlarda, bedendeki normal kemikler daha kalitesiz elyafsı bir dokuyla yer değiştirir ve iskeletin destekleyici protein temeli alışılmadık bir şekilde incelip düzensizleşir. Normal olmayan bir büyüme süreci, kemiklerin şişmesine, zayıflamasına ve sonra kırılmasına yol açar. Fibröz displazisi, iskeletin herhangi bir yerinde olabilir ve Laurie'nin bedeninde de o sağ uylukta, sağ kalça yuvasında, sağ kaval kemiğinde ve sağ ayağının bazı kemiklerinde belirmişti. Doktorları ona, bu hastalığın tedavisinin olmadığını söylemişlerdi.

Fibröz displazi, genellikle ergenliğe kadar kendini göstermeyen genetik bir durumdur. Laurie'nin vakasında, bütün bir yılını üniversitenin kampüsünde ağrılar içinde topallayarak geçirmesine neden olmuş ve uyluk kemiğinde bir çatlama olduğu anlaşılmıştı. O, bir kemiğinin kırılmış olduğunu duyduğunda çok şaşırmıştı çünkü o zamana kadar hiçbir travma yaşamamıştı. Ayaklarının birinin diğerinden anatomik olarak büyük olması dışında, Laurie o zamana kadar kendinde yanlış giden hiçbir şeye rastlamamıştı. O zamana kadar, göreceli olarak hep aktif bir genç olarak yaşamıştı, koşup dans ediyor ve tenis oynuyordu. Hatta topallamaya başladığı zaman, oldukça iyi bir vücut geliştirmeci olarak egzersizler yapmaya başlamıştı.

Teşhisten sonra Laurie'nin yaşamı bir gecede tamamen değişti. Ortopedi cerrahı, çok kırılgan bir yapıda ve çok savunma-

sız olduğu konusunda onu uyardı. Kendisine bir ameliyat günü verene kadar değnekle yürümesi konusunda da ısrar etti. Bu operasyonda, önce doku nakli yapılacak, sonra uyluk kemiğine Russell-Taylor uyluk çivileri takılacaktı. Bu haberleri aldıktan sonra, Laurie ve annesi hastanenin kafeteryasında bir saat boyunca ağlamışlardı. Bu bir kabustu. Laurie'nin bildiği yaşamı, aniden bitmişti.

Laurie'nin sınırlamalarına karşı algısı —hem gerçek, hem de düşünsel olarak — yaşamına egemen olmaya başladı. Daha fazla kırılmalardan kaçınmak için, cerrahın telkinlerine uydu ve görev bilinciyle değnek kullanmaya başladı. Manhattan'daki büyük bir üretim firmasında pazarlama bölümündeki stajını yarıda kesti ve günlerini tıbbi randevularla geçirmeye başladı. Mümkün olduğu kadar çok ortopedi uzmanına danışması konusunda ısrar etmişti. Nitekim durmadan ağlayan annesi de aynı fikirdeydi ve sonraki birkaç hafta boyunca, onu bir doktorun ofisinden ötekine götürüp durdular.

Her yeni bir doktor görecek olduklarında, Laurie sabırla yeni bir tıbbi tedavi umuduyla bekledi ama her defasında aynı kötü haberleri aldılar. Birkaç ay içinde tam on cerrah birden durumunu incelemişti. Onu muayene eden son cerrah farklı bir fikirle çıkageldi: Laurie'ye diğer doktorların önerdiği cerrahi müdahalenin bir işe yaramayacağını, çünkü hastalıklı kemiğe en zayıf olduğu noktadan çivi takmanın o bölgede çivinin altında veya üstünde daha fazla kırılmalara neden olabileceğini söylemişti. Laurie'ye, ameliyattan vazgeçmesini, koltuk değnekleri ya da tekerlekli sandalye kullanmaya devam etmesini ya da basit bir şekilde geri kalan yaşamında yerleşik, hareketsiz bir yaşam önermişti.

O andan itibaren, Laurie hep bir kemiğinin kırılabileceği endişesiyle yaşamaya başlamıştı. Kendini güçsüz, küçücük ve kırılgan hissediyordu. Endişe ve kendine acıma duygularıyla dolmuştu. Bir ay sonra üniversiteye dönmüştü ama diğer beş kadınla birlikte paylaştığı bir apartman dairesinde tıkılıp kalmıştı. Şiddetli ve giderek yükselen klinik depresyon halleri oluşturma yeteneği geliştirmişti.

Baba Korkusu

Laurie'nin babası kendini bildi bileli öfkeli bir adamdı. Çocukları büyüdüğü zaman bile, ailenin tüm bireyleri onun aniden geriliveren ruh hali ve uçuşan yumruklarından birine uğrama riskine en beklenmedik anlarda bile hep hazır olmalılardı. Herkes, sürekli olarak onun bir sonraki öfke patlaması için tetikte beklerdi. Laurie henüz bunun farkında olmasa da kendi hastalığıyla babasının bu davranışları arasında temel bir bağlantı vardı.

Yeni doğanlar, zamanlarının büyük bölümünü delta beyin dalgası halinde geçirir. İlk 12 yıl boyunca çocuklar, yetişkinliklerinin büyük bölümünü geçirecekleri beta haline geçmeden önce, yavaş yavaş önce teta haline ve sonra alfa haline geçerler. Daha önce de okuduğunuz gibi, teta ve alfa halleri etkilenebilirliğin en yüksek olduğu beyin dalgası halleridir. Genç çocuklarda, henüz başlarına gelen şeyleri analiz edebilecek ve anlamlandırabilecek analitik bir zihin yoktur. Bu nedenle, deneyimlerinden soğurdukları bütün bilgileri, doğrudan bilinçaltı zihinlerinde kodlarlar. Etkilenebilirlik seviyeleri çok yüksektir. O nedenle onlar deneyim esnasında bir dönüşüm hissettikleri anda, dikkatlerini etkilenimin nedeni olan şeye ya da kişiye yönlendirirler ve ilişkili anılarla bir şartlanma geliştirirler. Bu şartlanma her defasında aynı nedene yönelik aynı duyguyu yaratacaktır. O bir ebeveyn ise, zaman içinde çocuk bu duyguları bakıcısıyla ilişkilendirecektir ve bu deneyimden gelen duyguların normal olduğunu düşünecektir çünkü onlar henüz durumu analiz edebilecek yetenekte değillerdir. Bunlar, erken çocukluk dönemindeki bu tür deneyimlerin, nasıl bilinçaltı bir varlık hali yarattığını açıklamaktadır.

Laurie hastalığının teşhisi konduğu zaman, bilmiyor olmasına rağmen, babasının yanında büyürken deneyimlediği olaylarla duygusal olarak yüklenmişti. Bu duygular onun kapalı anılar sistemine işlenmiş ve biyolojisini programlamıştı. Babasının öfkesine karşı olan tepkisi—Her gün zayıf ve güçsüz, savunmasız, gergin ve korku içinde hissediyordu.— zamanla oto-

nom sinir sisteminin bir parçası olmuş ve beden kimyası, bu duyguları ve çevresel şartları hafızasına kazımış, onun bu hastalıkla ilgili genlerini açmıştı. Tepki otonom olduğundan, duygularla yüklü bu bedende kısılı kaldığı sürece onu değiştirebilmesi imkansızdı. O sadece geçmişteki duygularına denk bir varlık halini analiz edebiliyordu. Halbuki yanıtlar, bu duyguların çok ötesindeydi.

Laurie, fibröz displazi teşhisini öğrenince annesi bütün aileye Lauire'ye modern tıp tarafından resmi olarak "kırılgan" teşhisi koyduğunu ilan etmişti. Böylece o, artık babasının şiddetinden de kurtulmuş oluyordu. Gerçi Lauire'ye sözlü olarak saldırılarda bulunmaya devam etti (ölünceye kadar geçen 15 yıl boyunca), onun hastalığı da ironik bir şekilde onu daha fazla tacizden korumuş oldu.

Kimliğini Hastalıkla Çimentolamak

Laurie için bu koruyucu duygu, yaşamsal bir araca dönüşmeye başlamıştı. Sonuç olarak, özel tedaviden yararlanmaya başladı (her zaman ihtiyacı olan şey). Bir otobüste ya da metroda herkes ayaktayken bir koltuk bulmak, arkadaşlarıyla bir yere girmek için kuyruk beklediklerinde kenarda bir bankta oturup bekleyebilmek ya da kalabalık bir restoranda kolayca bir masaya oturuvermek gibi olanakları görünce Laurie hastalığın *işine yaradığını* da görmüştü. O, giderek istediklerini elde etmek için hastalığını kullanmaya başlamıştı. O ana dek hiçbir zaman güvenli olduğunu düşünmediği bir dünyada, kendini hiç bu kadar emniyette hissetmemişti. Kendi gerçekliğini maniple etmenin duygusal faydası, istediklerini elde etmek olmaya başlayınca bu faydalar, onun için bedenindeki bu hastalığı iyileştirme derdinden çok daha büyük ihtiyaç haline gelmeye başlamıştı. Çok geçmeden hastalık onun kimliği haline gelmişti.

Laurie bir süre sonra yaşama karşı geç dönem bir ergenlik isyanı geliştirdi. Doktorlarını, ebeveynlerini ve kaderini, başına gelenlerin sorumlusu olarak görüyordu. Teşhisten sonraki okul sezonunda, hastalığını katı bir şekilde inkar yoluna gitti. Dün-

yanın ilk "sakat" vücut geliştirmecisi olmaya karar verdi ve tam bir adanmışlıkla çalışmaya başladı. Kör bir tutkuyla, sadece bilinçli zihniyle sağladığı pozitif bir zihinle, Laurie kalçalarını zorlamadan ağırlık kaldırmanın yaratıcı yollarını keşfetti.

Ağrıya karşı koymanın ve zorlamanın kendisini daha sağlıklı kılacağına inanıyordu. Aslında onun bu çabaları kötü sonuçlara yol açıyordu. Çünkü çoğu zaman ağrıları artıyor ve kendini çok kötü hissediyordu. Polyostotik fibröz displazisi olan hastalarda zaman zaman görüldüğü gibi Laurie'de de omurga eğriliği baş gösterdi. Belinde her gün şiddetli ağrılar olmaya başladı. 20'li yaşlarına kadar, omurgasında ve başka yerlerinde artritler oluştu.

Üniversiteden mezun olduktan sonra, yeni eviyle işi arasında mekik dokurken, Laurie çok yerleşik ve durağan bir yaşama geçti. Kendini yaşamdan elini eteğini çekmiş gibi hissetmeye başlamıştı. Korkuları, endişe ve depresyonu sürekli onunlaydı. Akranlarını kıskanıyordu, arkadaşlıklarını ve romantik ilgilerini kaybetmeye başlamıştı. Genç bir yetişkinden çok yaşlı ebeveynler gibi bir yaşam tarzı sürdürüyordu.

20'li yaşlarının sonuna doğru, Laurie bir yerlere gitmek için hep bir baston kullanıyordu. Bedenindeki 12 ciddi kırıkla hiç ilgilenmemişti bile, onlara sadece dayanıyordu. Tüm bunlar yetmezmiş gibi, bir yandan da tehlikeli mikro kırılmalar da yaşamıştı. Kemikleri o kadar zayıftı ki mikroskobik kırılmaların altında daha büyük kırılmalar belirmeye başlamıştı ve onlar, diğer zayıf bölgelerle ilişki içinde x-ışınlarıyla görülebilen daha büyük kırılmalara yol açıyordu.

Laurie, daha 30 yaşındayken 72 yaşındaki babasından çok daha fazla bel ve sırt sorunları yaşıyordu ve kaçınılmaz olarak zamanından önce yaşlanıyordu. Bazen günlerce yatakta kalabildiğinden, işe gitme düzeni de bozulmuştu. En sonunda işten ayrılmak zorunda kaldı. Okuldaki kaydını dondurmuştu çünkü onu kabul eden okulda, kullanabileceği çalışan bir asansör yoktu. Yürümek ya da ayakta durmayı gerektiren partilere, müzelere ve alışverişe gidemiyor, seyahate çıkamıyor, konserlere ya da diğer aktivitelere katılamıyordu. Daha önce de sözünü etmiş

olduğum, düşünmek ve hissetmek döngüsüne girmişti: İçinden kendisinin sınırlı ve kırılgan olduğunu düşünüyor ve bedeni de ona dışarda daha sınırlı ve kırılgan bir yaşam sunuyordu. O, kendini ne kadar savunmasız ve zayıf hissederse o kadar savunmasız ve zayıf oluyordu. Kırılma deneyimleri devam ettikçe kendisinin kırılgan olduğu şeklindeki inancı güçleniyor, varlık halini ve kimliğini daha da kabulleniyordu.

Bir diyet uyguluyordu, çeşitli vitaminler ve ek gıdalar alıyordu. Bunlar arasında kemik güçlendirici ilaçlar da vardı fakat hiçbir şey bu kırılmaları durduramıyordu. Birkaç merdiven bile tırmanması durumunda birkaç kemiği birden kırılabilirdi. Bu, bir dizi kabusu sırasıyla beklemek gibiydi.

İronik bir şekilde, Laurie koltuk değneği kullanmıyor ya da topallamıyordu, dışardan mükemmel sağlıklı görünüyordu. Onu bastonla gören çoğu kişi bunun egzantrik bir aksesuar olabileceğini düşünebilirdi. İnsanlar, çoğu zaman Laurie'nin bu kadar kötü bir durumda olduğuna inanmıyordu. Bu nedenle de bazen ihtiyacı olan muameleyi alabilmesi zor ve sinir bozucu olabiliyordu. İnsanları kendisinin gerçekten de hasta olduğuna ikna etmeye çalışmak, hasta kimliğini kendi nezdinde daha da katılaştırıyordu. Kendisinin bir engelli olduğunu kanıtlama isteği, engelli statüsünün ona bir inanç olarak yerleşmesine neden olmuştu. Dünyanın geri kalanı kendi zayıflıklarını ve savunmasızlıklarını gizlemek için büyük çaba harcarken, Laurie kendisini bunları sürekli olarak ilan eder halde buluvermişti.

Bulunduğu ortamlarda elinden geldiği kadar her şeyi kontrol etmeye çalışıyor, enerjisini buna harcıyordu. Yediği ve içtiği her şeye dikkat ediyor, tükettiği her şeyi ölçüyordu. Mahalledeki her yürüyüş hesaplanıyor ve marketten eve taşıyacağı ağırlığı bile tartarak belirliyordu: Beş kilo onun için sınır ağırlıktı ve daha fazlası bir kırılmaya yol açabilirdi.

Tüm bunlar çok usandırıcıydı fakat Laurie, bunu nasıl yapacağını biliyordu. Seçenekleri ise gittikçe daralıyordu. O; şeylerin sınırlarını belirlemeye, kırılmaktan kendini korumaya çalıştıkça, fiziksel olarak yapabileceği şeyler azalıyordu. Yaşam tarzı gittikçe daralırken, zihni de onunla beraber daralmaya başlamıştı.

Laurie'nin korkuları arttıkça, depresyonu kötüleşiyor ve sonunda tekrar çalışmak istese de bir işte tutunamıyordu. Hâlbuki aynı kadın, bir zamanlar bir koşucu, dansçı ve iyi bir vücut geliştirmeciydi. Şimdi sadece yoga yapabiliyordu ve 30'larının sonlarına doğru hatha yoga bile onun için çok fazla gelmeye başlamıştı. Yıllar boyunca tek yapabildiği egzersiz bir sandalyede oturup şiddetli nefes almaktan ibaretti (hatta 40'larının ilk yıllarında bile), doktoru sonunda onun yüzmesine izin verdi.

Terapistlere giderek iyileşmek için birkaç girişimi oldu. Bütünselci doktorlar, enerji şifacıları, ses şifacıları ve homepatları denedi. Çözümü hep kendi dışında aradı. Birkaç defa, enerji şifacılığıyla kendini daha iyi hissettiği olduğunda doğruca ortopediste gitmiş ve röntgen filmi çektirmiş. Ama hiçbir şeyin değişmediğini anlayınca çok fena üzülmüştü. İçinden, *"Belki de bunu hiç yapmamak daha iyi olurdu."* diye içinden geçirmişti. Her sabah berbat bir halde uyanıyor, çaresizlik duygusu onu eziyordu; dünyanın onun için hazırladığı kadere razı olacaktı.

Laurie Nelerin Olası Olduğunu Öğreniyor

Laurie ve ben 2009 yılında tanıştık, *What the Bleep Do We Know?*'u izlemişti. Oradaki bir insanın tamamen yeni bir yaşamı yaratabileceği fikrine saplanmış kalmıştı. Onunla ilk kez bir atölye çalışmasının öncesinde, bir akşam yemeğinde karşılaşmıştım. New York'taki bir inziva merkezinde eğitimler veriyordum. Vermiş olduğum kişisel gelişim kursları üzerine sohbet ettik ve ağustos ayında gerçekleşecek olan bir sonraki kursuma hemen kaydoldu.

Laurie ilk çalışma için geldiğinde, insanın beynini düşüncelerini, bedenini ve duygusal halini kesinlikle değiştirebileceğini duymuştu. Atölye çalışması sırasında, onunla fiziksel değişim konusunda söyleştik. Fakat Laurie'nin, hastalığı hakkındaki inaçları ve bedeni o kadar inatçıydı ki duyguları, geçmişine çok güçlü bir şekilde takılıp kalmıştı. Bedenini iyileştirmek gibi bir isteme, kesinlikle sahip değildi çünkü bunun mümkün olduğu-

na hiçbir şekilde inanmıyordu. O bize, sadece içini rahatlatmak için gelmişti.

Laurie, başka türlü hissetse de öğretmiş olduğum şeyleri, elinden geldiği kadar iyi uygulamaya çalıştı. Katıldığı ilk haftasonu kursundan sonra ilk yaptığı şey, hastalığını herkesle paylaşmamak oldu. O, duygularını kontrol edemediği halde yüksek sesle söylediği şeyleri kontrol altında tutabildiğini düşünüyordu. Bir partide bir kenarda oturmak için sandalye istememeli ya da erkek arkadaşıyla olan bir buluşmasında onunla birlikte yürüyüşe çıkamayacağını söylememeliydi. Durumunu ilan etmeyi tamamen durdurmalıydı. Laurie geleceğindeki haline odaklanmalıydı. Bunlar mutlu bir iç hali, bilinmeyen bir kutsal kaynakla derin bir bağlanma, çok iyi yapabileceği bir işe sahip olma, bir eşi, arkadaşları ve akrabalarıyla yakın, sağlıklı, sosyal ilişkiler olmalıydı.

Laurie'nin yaptığı bir sonraki şey, birkaç basit davranışını değiştirmeye odaklanmaktı. Düşüncelerini ve konuşmalarını izlemeye başladı. Kendine sürekli olarak o eski, tekrar eden yıkıcı desenleri bir daha telaffuz etmemeyi ya da aklına getirmemeyi anımsatıyordu. Meditasyon yapmaya ve derslerime girmeye devam etti. Yapmakta olduğu şeye bir anlam atadı. Ders notlarını bir ibadet havasında yeniden okudu ve elinden geldiği kadar diğer öğrencilerle de temas içinde olmaya çalıştı. Zaman içinde, günün oransal olarak küçük anlarında da olsa, hissedilebilir şekilde daha iyi hissettiğini düşündü. Sanki boyu daha uzundu, yetenekli ve güçlüydü. Zihninin geçmişe sürüklendiğini fark ettiği zamanlarda kendi kendine yirmi defa, "Değişim" dedi. Olumsuz düşünceler, günde yüzlerce kez bir yolunu bulup zihnine sızmayı başardıysa da Laurie yavaş yavaş birkaç yeni düşünce geliştirmeyi başarmıştı. Onları yazıya döktü ve ruhunun derinliklerinde onlara inanmaya çalıştı.

Laurie bunu yapabilmek için büyük çaba gösteriyordu, fakat bu yeni duyguları hissetmeye başlaması nerdeyse iki yılını aldı. Bu bekleyiş karşısında öfkelenmek yerine, eski duygusal halinin hastalığını *yaratmasının da* uzun zaman aldığını kendine hatırlatıyordu. Bu nedenle onu *yok etmenin* de zaman almasının nor-

mal olacağını düşünüyordu. Ayrıca, yeni benliği belirmeden önce, eskisinin nörolojik, biyolojik, kimyasal ve genetik olarak ölmesi gerektiğinin çok iyi farkındaydı.

Dışardaki yaşam şartları iyiye gitmeden önce, tersine daha da kötüleşmişti. Bir sel Laurie'nin evini silip süpürmüş, taşındığı apartman dairesindeki başka durumlar; yeni sağlık sorunlarına yol açmıştı. Laurie, bana meditasyona oturup yeni ideal yaşamının provasını yapmaya çalıştığı her defasında, kendine yalan söylüyormuş gibi hislere kapılmaya başladığını söylemişti. Meditasyon sonrasında gözünü her açtığında, yeni ortamındaki koşullarının yüzüne bir tokat gibi çarptığını hissediyordu. Ona gerçekliği duyumlarıyla tanımlamayı durdurması ve değişim nehrini aşmaya devam etmesi için cesaret veriyordum.

Laurie atölye çalışmalarında topallamaya devam ediyordu. Bazen somurtkan bir halde öylece oturuyor, bazen şükran hisleriyle dolu oluyordu ama çalışmaya hep devam etti. Bu arada birlikte meditasyon yapabileceği bir arkadaş grubu oluşturmuştu. Laurie'nin yaşamında keyif verici şeyler pek yoktu, o yüzden şöyle düşünüyordu: *"Günde sadece bir saat de olsa kapattığım gözlerimin ardında, ağrılarımın olmadığı, güvenli ve huzur dolu bir evimin, harika ve sevgi dolu bir dış dünyamın, dostlarımın ve bir ailemin olduğu farklı bir gerçeklik olsa ne kaybederim ki."*

2012 yılının ilk aylarında benim ileri çalışma gruplarımdan birinde, Laurie bir meditasyon esnasında derin bir an yaşadı. Hem kelime anlamında hem de sembolik olarak temellerinden sarsılmıştı. Fiziksel anlamda, önce bir rahatsızlık hissetmiş ve sonra da bir gevşeme deneyimlemişti. Bedeninde sarsılmalar olmuş, yüzü şekilden şekle bürünmüştü. Elleri kolları havalarda uçuşmuş, koltuğunda sakin bir şekilde durabilmek için büyük çaba harcamak zorunda kalmıştı. Duygusal olarak anlatılamaz bir neşe içindeydi. Ağlıyor, gülüyor ve açıklayamadığı sesler çıkarıyordu. Eskiden beri içinde tuttuğu korkuları ve kontrol duyguları sonunda gevşiyordu. İlk defa kutsal bir varlığı hissetmiş ve bir daha asla yalnız olmayacağını anlamıştı.

Laurie bana, "Bir şeyler sezinledim. Kutsal bir varlık ve onun bilinci varlığımın farkındaydı, benim esenliğimle ilgileni-

yordu. Sanki ben ona her zaman inanmıştım. Bu bilinç gerçekten ilgi gösteriyordu. Bunun, benim için büyük bir değişim olduğunun farkındaydı." demişti. Fiziksel hareketleri üzerinde ve genel olarak yaşamının birçok alanında uyguladığı bütün kontrolleri, sonunda gevşemeye ve çözülmeye başlamıştı. Böylece egemen olmaya çalışırken harcadığı enerji de artık serbest kalmıştı.

Bir sonraki atölye çalışmasında, Laurie'nin bastonsuz olarak yürüdüğünü ve topallamadığını fark etmiştim. Rahatsız ve somurtkan, yüzü hep acıyla ekşiyen Laurie gitmiş, yerine mutlu ve gülümseyen bir Laurie gelmişti. Korkular cesarete, çaresizlik sabra, ağrılar neşeye ve zayıflıklar güce dönüşüyordu. O, hem içten, hem de dıştan değişmeye başlamıştı. Sınırlandırıcı duygulara olan bağımlılığından kurtulunca bedeni şimdi çok daha az geçmişteydi. O, artık yeni bir geleceğe doğru ilerliyordu.

2012 yılı baharının ilk günlerinde, Laurie'nin ortopedistleri, rutin kontrollerden birinde, 19 yaşından beri uyluk kemiğinde sahip olduğu bir çatlakta üçte iki oranında küçülme olduğunu söylediler. Bu, şimdiye kadar çekilen yüzlerce röntgen filminde görülmüş olan bir çatlaktı. Doktorun buna getireceği bir açıklaması yoktu. Bunun yerine haftada iki kez, onar dakika bir jimnastik salonunda pedal çevirmesini tembihledi. Laurie o gün oradan ayrılırken, kulaklarında bu mesajın yarattığı bir müzik vardı.

Başarılar ve Geri Dönüşler

Laurie'nin değişim nehrini geçme yolundaki bütün çalışması şimdi ona kazanımlar sağlamaya başlamıştı. Sonunda fiziksel bir gelişme sağladığına dair ciddi bir geri besleme elde etmişti. Laurie, her gün, bedeninin, çevresinin ve zamanın ötesine geçiyordu. Şimdiki ve geçmişteki dış gerçekliklerle ilişkili olan kişiliğini de aşıyor, onları bir kenara bırakıyordu. Duygusal olarak, hep alışkanlıklarla yaşamış ve onlara bağımlı hale gelmiş olan bedeninin ve anıları temelinde her zaman beklediği, öngörülebilir geleceğinin ötesine geçebiliyordu. Bütün çabaları; analitik

zihnini bir kenara bırakmak, beyin dalgalarını daha etkilenebilir bir hale sokmak, şimdiki anı bulmaktı. Böylece duygusal olarak kendini önceden eski haline dönüştüren programların içine girip değişime odaklanabilecekti.

Laurie, zihninin bedenini sadece düşünceyle değiştirebileceğine artık gerçekten inanmıştı. Eski benliğiyle ilişkili eski çatlağı iyileşiyordu çünkü kelimenin tam anlamıyla başka biri olmaya başlamıştı. Beynindeki eski kişiliğiyle ilişkili olan devreleri çalışmıyordu çünkü artık o, aynı yollardan düşünüp edimlerde bulunmuyordu. Bedenini, geçmişi yeniden ve yeniden aynı duygularla yaşayarak aynı zihne şartlamayı bırakmıştı. Artık eski benliğini "anımsamıyordu" ve yeni varlığının anılarını yaratmıştı. Bu anılar, yeni düşünceler ve edimler beyninde devreler yaratıyor ve onları çalıştırıyordu. Böylece zihni değişiyor ve duygusal olarak bedenine gelecekte nasıl hissedeceğini öğretiyordu.

Laurie meditasyonları esnasında, basit bir şekilde varlık halini değiştirerek yeni genlere, yeni yollar üzerinden sinyaller gönderiyordu. Bu genler, onun "rahatsızlığıyla" ilgili çatlakların iyileşmesinden sorumlu olan yeni proteinler üretiyordu. Kemik hücrelerinin fibröz displazisine yol açan genlerini kapatıp normal kemik yapılarını üretecek olan genleri açması için zihninden doğru sinyaller alması gerektiğini, atölye çalışmalarında öğrenmişti.

Laurie şunları anlatmıştı:

"Bu çatlak ve kırıkların, yapısal olarak kemik hücrelerimdeki sağlıksız protein ifadeleri nedeniyle ortaya çıktığını yıllarca biliyordum. Bunun nedeni korku, mağduriyet ve ağrılardan oluşan duygularla yaşıyor olmam ve kendimi zayıf hissetmemdi. Ama bu zayıflığı bedenime mükemmel bir şekilde yansıtacak kadar da güçlüydüm. Bu duyguları bedenime bilinçaltı bir şekilde sürekli anımsatarak, o genlerimi açık kalacak şekilde programlamıştım. Zihnim haline gelen bedenim daima geçmişte yaşıyordu. Madem kemiklerim bir protein türü olan kolajenden oluşuyordu ve ben de kemik hücrelerimin sağlıklı kolajenler üretmesini istiyordum, o zaman analitik zihnimin

ötesine geçip bilinçaltı zihnime girmeli ve otonom sinir sistemine gitmeliydim. Sürekli olarak bedenimi yeni bilgilerle yeniden programlamalı ve her gün yeni emirler almasını sağlamalıydım. İyi haberler aldığım zaman, değişim nehrindeki geçişimin yarısını tamamlamış olduğumu anlamıştım."

Laurie meditasyon yapmaya ve atölye çalışmalarına katılmaya devam etti. Fiziksel ağrılarının devam ettiği zamanlar oldu fakat frekans, yoğunluk ve süreleri dikkat çekici bir şekilde azalıyordu. Değiştirebildiği her şeyi değiştirdi. Jimnastik salonunu sadece farklı bir ortam olsun diye değiştirdi. Deodorantını ilk defa sağ tarafında değil de sol tarafında sıktı. Kollarını birbirine kavuştururken, anımsayabildiği zamanlarda sağ elini koymak daha doğal geldiği halde, sol elini üste koydu. Dairesinde farklı bir koltuğa oturdu, yatağın öbür tarafında uyumaya başladı (bunu yapmak için yatağın öteki tarafına kadar yürümesi gerektiği halde).

Bize şöyle söylemişti: "Bunlar komik gelebilir ama bedenime mümkün olduğu kadar farklı sinyaller vermeye çalıştım. Hamptons'da yeni bir eve taşınamayacağıma göre bunu, böyle küçük şeylerle yapmak zorundaydım."

Laurie kendi ortamlarında her tarafa notlar yerleştirmişti. Bunlar sürekli olarak ona geleceği hakkında bilinç sağlıyor, çok net düşünce ve duygular elde etmesini sağlıyordu. Şunları yazmıştı: "Şükrediyorum.", "Yüksel!" ve "Sev!". Evdeki resim çerçevelerinin üzerinde, kapıların sırtlarında bunlardan vardı. Arabasının ön panelindeki yapışkanlı not kâğıdında ise şöyle yazıyordu: "Düşüncelerin inanılmaz güçlü. Onları bilgece seç." Bu notlar ve onaylamalarla yapılan cesaretlendirmeler, onun için yeni bir olgu değildi ama inançlarını nasıl değiştireceğini bilmediğinden onlara inanma kapasitesi hiçbir zaman olmamıştı.

2013 Ocak ayının sonlarına doğru, ortopedistini tekrar görmeye gittiğinde, doktor ona 28 yıldır yaşamında ilk kez hiçbir çatlak ve kırığa rastlamadığını söylemişti. Kemikleri bütün ve hasarsızdı. Bana şöyle yazdı: "Yaşadığım sevinci anlatamam. Şimdi kendimi çok güçlü ve yükselmiş hissediyorum. Şimdi

biliyorum ki değişim nehrinin yarısından fazlasını arşınlamış durumdayım."

Kemik hücreleri, şimdi yeni ve sağlıklı proteinler üretmeye programlanmıştı. Otonom sinir sistemi, bedenindeki fiziksel, kimyasal ve duygusal dengeleri yeniden oluşturuyordu. O, bu iyileşmeyi daha büyük bir zekâ üzerinden yapıyordu ve şimdi ona güvenip teslim olabileceğini biliyordu. Bedeni yeni bir zihne yanıt vermeye devam edecekti.

Ortopedistle olan son randevusundan bir ay sonra, Laurie benim ileri atölye çalışmalarımdan birine katılmak üzere Arizona'ya uçtu. Geldikten bir saat sonra, doktorun asistanından bir telefon aldı. Doktorun idrar ve kan tahlillerinin sonuçlarını incelediğini ve hastalığının hala oldukça aktif olduğunu söylemişti. Doktoru ona, yıllardan beridir ilk defa damardan bisfosfonat tedavisine yeniden başlamasını öneriyordu.

Laurie'nin kalbi kırılmıştı. Röntgen sonuçları, kendisinde sağlığına yeniden kavuştuğu izlenimi yaratmıştı hâlbuki laboratuvar testleri öyle olmadığına işaret ediyordu. Saniyeler içinde, görüş açısını kaybetti ve başarısız olduğundan emin oldu. Bana bu haberleri söylediğinde, bedeninin hala geçmişte yaşadığı ve zihnini yakalamak için daha fazla zamana ihtiyacı olduğu konusunda onu ikna ettim. Ona, çalışmalara birkaç ay daha devam etmesini ve idrar tahlilini o zaman yeniden yaptırmasını önerdim.

Atölye çalışmalarımızda, sağlığında önemli gelişmeler gözlenen bazı diğer kişilerden de esinlenerek, Laurie eve gidip en samimi haliyle, yapabildiği en gerçekçi şekilde, istediği yaşamı gözlerinde canlandırarak yoğun meditasyonlara başladı. Bu sefer kendini sadece iyileşmiş kemiklerle değil; bütün olarak sağlıklı ve esen haliyle, ışıl ışıl, yaşam dolu, dirençli, genç ve enerjik biri olarak hayal etmeye başlamıştı. Zihinsel olarak provalar yaptı, istediği her şeye, tümüyle işlevsel ve yürüyen bir bedene duygusal olarak sarılmaya başladı. Kendine 17 ile 47 yaşları arasındaki eski kadının artık sadece geçmişte kalan eski bir hikâye olduğunu söyledi.

Sonraki birkaç ay içinde, Laurie sade bir şekilde daha mutlu, özgür ve neşeli hissetmeye başlamıştı. Geleceğini çok daha büyük bir netlik içinde düşünebiliyordu. Bedeninde nadiren ağrı hissediyor, hiçbir yardım ve desteğe ihtiyaç duymadan yürüyebiliyordu.

2013 yılının Mayıs ayına gelindiğinde, laboratuvar testini yeniden yapma konusunda biraz endişeliydi. Randevusunu haziran ayına kadar erteledi. Laurie, bir arkadaşıyla bu çekingenliği ve endişesi üzerine konuştu. Bu arkadaşı, kendisi gibi atölye çalışmalarına katılan bir öğrenciydi ve ona iyi şeyler düşünerek hastaneye gidip testini yaptırmayı hayal etmesini söylemişti. Bu noktada, Laurie birçok olumlu şeye sahip olduğunu fark etmişti, kendisine yaşam kaynağı olan duygulara sahip olmuştu. Uzun bir liste hazırlayıp onu ezberledi. Liste; hastanenin ne kadar temiz olduğu, oradaki insanların ne kadar iyiliksever insanlar olduğu, insanlara ne kadar iyi bakıldığı gibi şeylerden oluşuyordu. Bu, onun ihtiyacı olan şekilde odak noktasını değiştiriyordu.

Randevu günü gelip çattığında, hastaneye doğru aracını sürerken, Laurie o güneşli güne, trafiğin ne kadar da açık ve rahat olduğuna, otomobiline, otomobilini kullanmasına yardımcı olan ayaklarına, harika görüş gücüne, kolayca bir park yeri bulmuş olmasına ve bunun gibi şeye hep şükretmişti. Bu halini sonradan bana şöyle aktarmıştı: "İçeri girdim ve onlara adımı söyledim. Bekleme odasında gözlerimi kapatıp sıram gelene kadar bekledim. Hemşirenin verdiği kaba idrarımı yaptım, dışarı çıkıp onlara teşekkür ettikten sonra çıkıp gittim. Sonucu tamamen kendi haline bırakmıştım, ondan uzaklaşmıştım. Onu tamamen unuttum, çünkü ondan hiçbir şey beklemiyordum. Mutlu hissediyordum ve tutkulu bir şekilde şükrediyordum. Analiz etmeyi bırakıp sadece güven duydum."

Ona, iyileşme süreciyle ilgili analizler yapmamasını söylediğimi anımsamıştı. Bu tavır, onu eski varlık haline geri götürürdü, çünkü yeni varlık hali, bunu yaptığında kendinden emin bir

şekilde düşünemiyordu. Laurie şöyle devam etti: "Hiçbir nedene dayanmadan, sadece gelecek deneyimimden önceki şimdiki ana şükrediyordum. Beni mutlu edecek veya minnettar bırakacak sonuçların beklentisi içinde değildim. Otantik bir şükür ve yaşama karşı sevgi duygum vardı ve o zaten elimde gibiydi. Artık kendi dışımda hiçbir şeyin beni mutlu etmesi gerekmiyordu. Zaten her şeyimle tamam ve mutluydum çünkü içimdeki bir şey çok daha bütüncül ve tastamamdı."

Artık onun; dışardaki başarıları, tatmin ve güvenliği ölçmek için nerdeyse hiçbir "büyük ölçeği" yoktu. Bu ölçüt; gelir, bir ev, bir eş, iş, çocuk hatta gurur duyduğu, gönüllülük temelinde yaptığı işler bile olamazdı. Fakat Laurie bir arada olduğu arkadaşlarının ve aile üyelerinin sevgisine sahipti. Kendisi için de yeni bir sevgi bulmuştu. Kendini daha önce hiç bu kadar sevdiğini anımsamıyordu, oysa eskiden her zaman ön planda olan kendine karşı sevgisi değil; çıkarlarıydı. Sonradan, bana bunun eski ve hiçbir zaman anlayamadığı eski zihin halinden kendisini ayıran en önemli şey olduğunu söylemişti. Şimdi yaşama ve kendisine karşı çok memnun ve kabullenen bir tavrı vardı. Şöyle söylemişti: "Bu yolculuğun başından beri ilk defa, testi hiç umursamadım. Kendimle öyle mutluydum."

Keyifli geçen iki hafta sonra, test sonuçları gelmişti. Doktorun asistanı Laurie'ye: "Sonuçlarınız tamamen normal. 40 puan aldınız. Değerleriniz sadece beş ay önce 68 gibi anormal bir seviyedeydi."

Laurie nehri geçmişti ve yeni bir yaşamın kıyılarına varmıştı. Bedeninde geçmiş yaşamından iz kalmamıştı. O şimdi yeniden doğmuştu ve özgürdü.

Laurie bana sonradan şunları söyledi:

Kişiliğimle ilgili "rahatsız","hastalıklı sakat bir insan" şeklindeki imajımın, o zamana kadar yaşamımda oynadığım bütün rollerden çok daha güçlü bir karaktere bürünüvermesi çok ani gerçekleşmişti. O insan gibi davranmaya başlamıştım ama öyle olmadığımı hep biliyordum. Bütün enerjimi bir kadın, bir kız arkadaş, bir kız kardeş, bir çalışan ya da sadece mutlu ve bütüncül bir kişi olmak yerine hep

o hasta kimliğime harcıyordum. Şimdi biliyorum ki eski kimliğimi ve varlık halimi bir kenara atmadan, gerekli enerjiyi hiçbir zaman bulamaz, dikkatimi ondan alıp enerjimi yeni bir varlık halime yöneltmeden de yeni biri olamazdım. Şimdi, o eski ben yerine olduğum şeyden dolayı o kadar büyük şükran hisleri içindeyim ki!

Laurie, artık geçmişe karşı herhangi bir hayıflanma ya da kayıp duygusuyla bakmıyordu. Bunu şöyle belirtiyordu: "Geçmişime karşı, beni bu bütünleşme hislerinden uzak tutan seçimlerimden dolayı, yargılama, acıma ya da kin besleme gibi duygular hissetmiyorum. Geçmişteki şartlarım aslında bana bahşedilmiş şeylerdi çünkü kendi sınırlamalarımın üstesinden gelmeyi başardım ve olduğum şeyi seviyorum. Huzur içindeyim. Biyolojik ve hücresel seviyede tamamen değiştim. Ben zihnin göndereceği mesajların, bedeni iyileştirebileceğinin kanıtıyım. Bana inanın, hiç kimse benden daha fazla buna şaşırmış değildir."

Candace'in Hikâyesi

Candace'nin ilişkisi, nerdeyse birinci yılına giriyordu ama işler pek de iyi gitmiyordu. Birlikteliklerinin ilk birkaç ayından sonra, erkek arkadaşıyla sürekli yaşanan kavgalarla işler iyice kötüye gitmeye başlamıştı. Sudan sebeplerle yapılan suçlamalar vardı, sürekli bir güvensizlik ve suçlama hali oluşmuştu. İkisi de kıskançtı ve birbirlerine güvenmiyordu. İletişimleri en iyi halinde bile sinir bozucu bir hal almıştı. İkisi de karşılanmayan beklentilere sahipti ve karşı tarafın bunları tatmin etmesi yolunda en ufak bir umut bile yoktu. Bir kavgada Candace, kendini hiç bilmediği bir halde buluvermişti, ağza alınmayacak sözler söylemiş ve kontrol dışı hareketler yapmıştı. Bunlar kendini daha değersiz, mağdur ve güvensiz hissetmesine neden oluyordu. Bu davranışlar onun için yeni şeylerdi, kendini böyle bilmezdi. O böyle öfkeli, çılgınca dağıtan, moralsiz bir insan değildi ve yaşamında 28 yıl boyunca tepesinin böyle attığını hiç anımsamıyordu.

Bu halin ona iyilik getirmeyeceğini tüm kalbiyle anlayabildiği halde, Candace bu sağlıksız ilişkiye karşı olan duygusal

bağından bir türlü kurtulamıyordu. Sanki bu gergin duygulara bir bağımlılık geliştirmeye başlamıştı, bu onun yeni kimliğiydi. Bireysel gerçekliği, yeni kimliğini yaratıyordu. Candace'nin düşüncelerini, edim ve duygularını kontrol eden dış ortamıydı. Kendi yaşamında kapana kısılmış haldeydi.

Yaşamsal duyguların güçlü enerji sağanağı altında, Candace bir bağımlının tavırlarını sergilemeye başladı. Sanki belli şekillerde düşünüp hissetmesine neden olacak dışardaki bir şeylere inanıp onları hissetmeye ihtiyaç duyuyordu. Hislerinden daha büyük düşünemiyordu. Bu duygusal hale hapsolmuş kalmıştı. Aynı düşünceleri yeniden ve yeniden üretiyor, tekrar ve tekrar aynı seçimlere ve deneyimlere dönüyordu.

Candace, bu kimliğini yeniden onaylamak için her defasında dış dünyadaki erkek arkadaşını ve dışardaki tüm koşulları bahane olarak kullanıyordu. Bu ilişki üzerinden öfke, gerginlik, güvensizlik, kendine değer vermeme, korku ve mağdurluk hissetmeye ihtiyaç duyuyordu. Bu onun en büyük idealine hizmet etmese de duruma çare olabilecek ve kendisini değiştirebilecek şeylerden ödü kopuyordu. Aslında, kimliğini onaylatmak için bu duygulara öylesine bağlanmıştı ki bu tanıdık zehirli duyguları hissetmeyi onlardan uzaklaşmaya ve bilinmedik şeylerle kucaklaşmaya tercih eder olmuştu. Candace, kendinin duygularından oluştuğuna inanmaya başlamıştı, sonuç olarak da sadece geçmişte kendi yaratmış olduğu kişiliğini anımsıyordu.

Yaklaşık altı ay sonra, işler gerçekten de yokuş aşağı yuvarlanmaya başlamıştı. Candace'in bedeni bu yüksek duyguların baskısına dayanamamış ve saçları haftalar içinde öbekler halinde dökülmeye başlamıştı. Saçlarının nerdeyse üçte biri yok olmuştu. Çok şiddetli migren ağrıları oluştu, kronik tükenmişlik, sindirimsel sorunlar, konsantrasyon zayıflığı, uykusuzluk, kilo alma, sürekli ağrılar ve sayısız birçok semptom belirmişti. Hepsi de onu yavaş yavaş tüketiyordu.

Sezgileri güçlü bir kadın olan Candace, bu "rahatsızlıkların" kendi duygusal sorunlarının ürünleri olduğunu içsel bir şekilde hissediyordu. İlişkisinde hep yeni bir çatışma bekliyor olmanın, psikolojik dengesini bozduğunu *düşünüyordu*. Candace stres

hormonlarına ve otonom sinir sistemine sadece düşünerek yöneldi. Erkek arkadaşını ne zaman düşünse, hakkında konuşsa ya da ilişkileri hakkında arkadaşları ve akrabalarına şikâyetlerde bulunsa, bedenini ve zihnini bu duygularla şarthyordu. Bu nihai bir zihin-beden ilişkisiydi ve gerginlik tepkisini kapatamıyordu, sonuçta genleri de azalan düzenlemeye giriyordu. Düşünceleri, kelimenin tam anlamıyla onu hasta ediyordu.

İlişkinin altıncı ayında, Candace'in fonksiyonları hala berbat bir haldeydi ve çok yüksek bir gerginlik halindeydi. Şimdiye kadar bedenindeki işaretlerden bunların uyarılar olduğunu anlamış olmasına rağmen bilinçaltıyla aynı gerçekliği tercih etmeye devam etti. Bu gerçeklik, onun normal varlık hali olmuştu. Bedeni olumsuz yaşamsal duygularla engellenmekte olan Candace; yanlış genlere, yanlış yollardan sinyaller veriyordu. İçinden dışına doğru yavaşça ölmekte olduğunu düşündü. Yaşamının kontrolünü eline alması gerektiğini biliyordu ama bunu nasıl yapabileceği konusunda en ufak bir fikri bile yoktu. İlişkisini terk etmeye cesaret edemeyecekti. Bir yıl daha o öfke ve kırgınlık ortamında birlikte olmaya devam ettiler. Bu duyguları savunsun ya da savunmasın, Candace bedeni bunun bedelini öderken sadece seyretmek durumunda kalıyordu.

Candace Kavalın Bedelini Ödüyor

2010 yılının Kasım ayında Candace sonunda bir tıp doktoruna görünmüştü. Konan teşhis Hashimoto hastalığıydı (*Hashimoto tiroiditi* veya *kronik lenfositik tiroidit* diye de anılır). Hastalık bir oto bağışıklık sistemi hastalığıydı ve bağışıklık sisteminin, trioid bezlerine saldırması sonucu gelişiyordu. Durum hipotrioidizm olduğunda anlaşılıyordu (trioid aktivitesinin azalması), hastalıkta zaman zaman da hipertrioidizm gelişiyordu (trioid aktivitesinin aşırı artması). Hashimoto hastalığının belirtileri arasında, kilo alma, depresyon, engellenmeler, sıcak ve soğuğa karşı duyarlılık, uyuşmalar, kronik tükenmişlik hali, panik ataklar, anormal kalp atım hızı, yüksek kolesterol, düşük kan şekeri, kabız, migren, adale zayıflamaları, eklem sertlikleri,

kramplar, hafıza kayıpları, görme sorunları, kısırlık ve saç kaybı vardır. Candace, bu belirtileri çoğunu deneyimlemişti.

Konsültasyon esnasında, endokrinolog Candace'ye durumunun genetik olduğunu ve bu konuda yapabileceği hiçbir şey olmadığını söyledi. Yaşamının geri kalanında Hashimoto olarak kalacaktı ve süresi belli olmayan bir şekilde trioid ilaçları alması gerekecekti, çünkü onun antikor sayısı hiç değişmeyecekti. Candace, sonradan bu hastalıkla ilgili ailesinde herhangi bir aile geçmişi olup olmadığına araştırmış, ama böyle bir hastalıkla karşılaşamamıştı.

Böyle gerçek bir teşhisle karşı karşıya kalmış olmak, Candace için beklenmedik bir farkındalık yaratmıştı. Onun sıkı bir uyandırma çağrısına ihtiyacı vardı ve işte bu, oydu. Bedeninin fiziki çöküşü onun geçmişine dönmesine yol açtı ve gerçek kimliğini gördü. Nihayet, kendini fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yavaş yavaş bir oto bağışıklık sistemi hastalığına sürüklemekten, tek başına neyin sorumlu olduğunu anlamaya başlamıştı. Sürekli olarak bir acil durum içinde yaşıyordu. Bedeni bütün enerjisini, dış ortamdaki güvenliğe harcıyordu ve içsel ortamında kullanabileceği enerjisi hiç kalmıyordu. Bağışıklık sistemi artık bu enerjisizliği kaldıramıyordu.

Değişime ve bilinmeyene karşı ölümüne korkusuna rağmen, Candace beş ay sonra erkek arkadaşından sonunda ayrıldı. Bu ilişkinin sağlıksız olduğunu ve ona hizmet etmediğini tam olarak anlamıştı. Kendine şu soruyu sordu, *"Yerine ne koyacağım? Böyle rahatsız bir halde karanlığın derinliklerine doğru gidişimi sadece seyredecek miyim ya da özgürlüğü ve olasılıkları mı seçeceğim? Bu benim için yeni ve farklı bir yaşam şansına dönüşebilir mi?"*

Candace'in bu rahatsızlığı; onun kişisel evrimini, öz yansıtmalarını ve büyümesini yaratan bir olguya dönüşmeye başlamıştı. Kendini uçurumun kenarında bulmuştu, şimdi bilinmeyene doğru kendini bırakabilecek miydi? Atlama kararı, onun için tutkulu bir deneyime dönüşmeye başlamıştı ve sonsuz olasılıklar, potansiyeller dünyasının içine atlayıvermişti. Bunu yaptığı zaman, artık sevmediği şeyleri yapmamaya büyük iştah

hissetmişti. Bu, onun biyolojik kodlarını yeniden yazabilmesini de sağlayacaktı.

Bu, Candace'in yaşamında bir dönüm noktası olmuştu. Önceki iki kitabımı okumuş ve atölye çalışmalarımdan birine yazılmıştı. Bu nedenle teşhisine, korkusuna, endişesine ve üzüntüsüne sarıldığı müddetçe bunlar, ona aynı telkinlerde bulunacak ve sadece bu duygulara denk gelen şeylere inanabilecekti. Pozitif düşünmek için çaba harcıyordu, ama bedeni o kadar kötü hissediyordu ki ancak bunun gerçek sonuçları olabiliyordu. Bu seçim, onun için yanlış bir plasebo, yanlış bir varlık haliydi.

Bu nedenlerle Candace, hastalığını kabullenmeyecekti. Doktorunun teşhisini saygılı bir şekilde reddetti. Kendine, hastalığı yaratan bir zihnin, esenlik ve sıhhati de yaratabileceğini anımsatıyordu. Tıp dünyası tarafından kendisine sunulan koşullarla ilgili inançlarını değiştirmek zorunda olduğunu biliyordu.

Candace doktorunun öneri ve fikirlerine karşı etkilenebilir olmayı tercih etmemeliydi, onlardan korkmamalı, kendini mağdur hissetmemeliydi. Aslında, iyimser ve azimliydi. Bu duygular, onda yeni düşüncelere yol açmış ve onun yeni olasılıkları görebilmesini sağlamıştı. Teşhisini, prognozu ve tedavi önerilerini kabul etmemiş; en olası geleceğe, belirlenmiş bir kadere alelacele inanmamış, kalıcı bir teşhis ve tedavi planına teslim olmamıştı. Bedenini gelecekteki en kötü senaryolara şartlamamıştı. Kendinden başka herkesin beklediği öngörülebilir sonuçları o, hiçbir zaman beklememişti ya da o şartlardaki herkesin yüklediği anlamları atamamıştı. Farklı bir tavrı vardı, o nedenle de şimdi o, farklı bir varlık hali içindeydi.

Candace Çok Meşgul

Candace, içinde bulunduğu koşulları kabullenmese de, önünde yapması gereken daha çok şey vardı. Hastalığıyla ilgili inancını değiştirmek zorunda olduğunu biliyordu. Dalga boyu, beyninde yüklü olan programlardan ve bedenindeki duygusal bağımlılıklardan daha büyük olan bir enerjiyi yükseltecek bir

seçim yapmalıydı. Böylece bedeni yeni bir zihne tepkiler verebilecekti. Ancak o zaman, bilinçaltındaki programları yeniden yazabilmek ve geçmişinden gelen nörolojik ve genetik programları da silmek için ihtiyacı olan enerji seviyesini oluşturabilirdi. Tam olarak olan da buydu.

Beni bunları söylerken işitmişti ve entellektüel olarak bunların bilincindeydi ama Candace, bu bilgilerle bireysel deneyimleri hiçbir zaman bir araya getirmemişti. Teşhisten sonra katıldığı ilk atölye çalışmasında, bitkin görünüyordu ve oturduğu sandalyede uyukluyordu. Onun bir mücadele içinde olduğunu biliyordum.

Bir sonraki atölye çalışmasına geldiğinde, tiroit ilaçlarını kullanmaya başlamıştı. Bu ilaçlar dengesiz kimyasal halini bir aydan biraz fazla bir sürede düzenlemeyi başarmıştı. Bu sayede şimdi atölye çalışmalarında daha çok dikkat kesilebiliyor ve ilgili görünüyordu. Candace, hafta sonu boyunca anlattığım hikâyelerden çok etkilenmişti. Anlatmış olduğum, dış dünyalarının kurbanı olmayan başka insanların sıradışı iyileşme hikâyelerini işittiği zaman, kendi kendisinin bilimsel projesi olmaya karar vermişti.

Böylece, Candace yolculuğuna başlamış oldu. Atölye çalışmalarımızda epigenetik ve nöroplastisite konularını kavradığı zaman, artık hastalığın kurbanlarından biri olmayacağını biliyordu ve bu bilgisini proaktif olabilmek için kullanacaktı. Geleceğine farklı bir anlam atamış ve farklı bir isteme sahip olmuştu. Her sabah 4:30'da uyanıyor meditasyon yapıyor ve duygusal olarak bedenini yeni bir zihne şartlıyordu. İçinde bulunduğu anı yakalamak için çalışıyordu, onu eskiden kaybetmiş olduğunu fark etmişti.

Candace mutlu ve sağlıklı olmak istedi, bunun için de yaşamını yeniden kazanmak için mücadele etti. Öyle bile olsa, başlangıçta düşe kalka ilerlemek durumundaydı ve daha uzun süre meditasyon yapamadığı için sinirleri bozuluyordu. Bedeni öfkelenmek, sabırsızlık, gerilim ve mağdurluk üzerine eğitim görmüştü ve anlaşılabilir bir şekilde karşı koyuyordu. Vahşi bir hayvanı eğitir gibi olsa da Candace bedenini anın içine sokma-

ya çalışıyordu. Bu süreci denediği her defasında, bedenini yeni bir zihne yeniden şartlıyor ve kendini duygusal bağımlılık zincirlerinden biraz daha özgür kılıyordu.

Candace her gün meditasyonlarında, bedeninin çevresinin ve zamanın üstesinden gelmeye çalışıyordu. Meditasyona oturan o aynı insan olarak uyanmayı reddediyordu. Çünkü eski Candace öfkeli, hayal kırıklığına uğramış biriydi ve kimyasal olarak dış koşullara bağımlıydı. Artık o kişi olmak istemiyordu. Meditasyonlarda kendini dinliyor, yeni bir varlık halini arzuluyor ve yaşama aşık oluncaya kadar da durmuyordu. Yaşama aşık olmak, hiçbir özel nedene dayanmadan şükran duymak demekti.

Candace atölye çalışmalarımdan, izlediği CD'lerden, okuduğu kitaplardan ve kurslar esnasında tuttuğu notlardan öğrendiği bütün bilgileri uygulamaya koyuyordu. Beyninde yeni bilgilerle yeni devreler oluşturuyor ve kendini yeni bir iyileşme deneyimine hazırlıyordu. Gittikçe artan bir sıklıkta, eski öfke, umutsuzluk, kırgınlık, küstahlık ve güvensizlik duygularıyla oluşmuş olan nöral devrelerini çalıştırmamayı başardığını hissediyordu. Şimdi, artan biçimde sevgi, neşe, tutku ve nezaket duygularıyla oluşan yeni nöral ilişkilerini yüklüyor ve devreye sokabiliyordu. Böyle yapmış olmakla Candace, eski ağlarını ve bağlantılarını buduyor ve yenilerini filizlendiriyordu. O, güçlü bir zihinsel halde ne kadar kalabilirse dönüşümü de o kadar fazla olabiliyordu.

Zaman içinde, hayata karşı inanılmaz bir şükür duygusu geliştirmişti. Şunu fark etmişti: Uyumun olduğu yerde, tutarsızlık yaşayamıyordu. Kendine şöyle söyledi: "Ben artık eski Candace değilim ve o varlığı bundan böyle onaylamıyorum." Aylar geçtikçe daha da azim kazanmıştı. Kendisinde, en az seviyede de olsa dış koşullarına karşı öfkeli, mutsuz, hasta hisseden duyguların ortak bir paydasına rastladığı zaman, hızlı zihinsel değişimler yapabilmeye başlamıştı. Varlık halini kolayca ve hızla değiştirebilmeye başlamıştı. Bu duyguların, kendisinde tutunma zamanı gittikçe kısalıyordu. Genel olarak çok daha az huy-

suzlaşıyor, sinirleniyor ve eski kişiliğine benzer tavırlar sergiliyordu.

Candace kendini çok kötü hissettiği bazı günlerde yataktan çıkmayı hiç istemediği halde bir şekilde kalkıp meditasyon yaptı. Böyle durumlarda kendine hep bu düşen duygu seviyesini yükselttiğinde biyolojik olarak geçmişinden kurtulup, beynini ve bedenini yeni bir geleceğe hazırlamış olacağını telkin etti. Bu içsel çalışmaların ne kadar değerli olduğunu fark etmeye başlamıştı ve çok geçmeden bunu çok daha kolay bir şekilde bir hediye elde eder gibi yapabilmeye başlamıştı.

Bu hiç vazgeçmeyen ısrarı sayesinde, Candece büyük dönüşümlerin hızla gerçekleşmekte olduğunu fark etmeye başladı ve artık daha iyi hissediyordu. Diğer insanlarla olan iletişimi farklılaşmıştı, artık dünyaya korku ve umutsuzluk içinde bir zihinle bakmıyordu. O artık tutku, sevgi ve şefkat dolu lenslerin ardından bakmaya başlamıştı. Enerjisi artıyordu ve düşünceleri de netleşmeye başlamıştı.

Candace artık yaşamındaki çeşitli durumlara karşı aynı tepkileri vermediğini fark etmişti çünkü o, artık eski korku temelli bedeninde değildi. Fevri tepkilerinin üstesinden gelmeyi başarabiliyordu çünkü şimdi kendisini öfkelendiren insanların ve koşulların sadece onun hisleriyle var olabildiğini görebiliyordu. Artık o özgürleşiyordu.

Değişim süreci bilinçdışı düşüncelerinin bilincini de içeriyordu. Onlar, tipik olarak gün boyunca farkındalığında beliriveriyorlardı. Meditasyonları esnasında, bu düşünceleri belirlemeye başlamış ve onların farkında olmadan gitmelerine izin vermez olmuştu. Hiçbir şart altında, eski benliğine ait davranış ve alışkanlıkların geri dönmesine izin vermeyecekti. Biyolojik, nörolojik ve genetik kara tahtasını silmiş, yeni bir öz yaratmak üzere bir alan yaratmıştı ve bedeni artık enerjisini özgür bırakabiliyordu. Diğer bir ifadeyle bedeninde duygular olarak depolanmış haldeki enerjiyi serbest bırakarak, parçacık halinden, dalga haline geçiveriyordu. Bedeni artık geçmişte yaşamıyordu.

Serbest bıraktığı bu yeni kullanılabilir enerji ile Candece yeni bir geleceğin manzarasını görebilmeye başlamıştı. Kendisine,

şöyle sordu: *"Nasıl davranmak istiyorum? Nasıl hissetmek istiyorum? Nasıl düşünmek istiyorum?"* Aylar boyunca her gün şükran duygularıyla uyanıp duygusal olarak bedenine yeni geleceğinin artık geldiğini bildirdi. Yeni genlerine yeni yollardan sinyaller gönderdi, bedenini homeostatis haline taşıdı. Candace öfkesine karşılık, öte tarafta şefkati bulmuştu. Umutsuzluğunun karşılığında orada, sabır ve şükür hisleri vardı. Mağdurluğun tam karşısında neşe ve esenlikler yaratmayı bekleyen bir yaratıcı vardı. Karşı taraftaki, aynı yoğun enerjiydi, fakat şimdi onu serbest bırakmış, parçacıktan dalgaya dönüşmüş yaşamsal olandan yaratıcı olana geçmişti.

Tatlı, Tatlı Başarı

Candace teşhisinden yedi ay sonra doktoruna döndüğünde o, hastasındaki değişim karşısında büyük bir şaşkınlık yaşamıştı. Kan testleri mükemmel görünüyordu. 2011 Şubat ayındaki ilk testlerinde, trioid salgılayan hormonları (TSH) çok yüksek bir değer olan 3,61'di. Antikor sayımı 638'di ve temel bir dengesizliğe işaret ediyordu. 2011 Eylül'ünde ise Candace'nin TSH'si normal bir seviye olan 1,15'e düşmüş ve antikor sayımı da sağlıklı bir seviye olan 450 olarak çıkmıştı. Bu değerler, uzun zamandır ilaç kullanmadığı halde elde edilmişti. O, kendini bir yıldan kısa bir zaman içinde tedavi etmişti.

Doktor, bu harika sonuçları elde etmek için ne yaptığını öğrenmek istemişti. Her şey gerçek olamayacak kadar iyi görünüyordu. Candace bu halini kendisinin yarattığını bildiğini söyledi. O, kendini yok etmek üzere kendi üzerinde bir deney yapmaya karar vermişti. Doktora, her gün meditasyon yaparak ve duygularını yoğunlaştırıp onları sürdürülebilir kılarak, eski sağlıksız duygularıyla eski genlerine sinyaller göndermek yerine, epigenetik olarak yeni genlerine sinyaller gönderdiğini anlattı. Ne ve kim olmak istediği konusunda düzenli olarak çalıştığını ve artık yaşamsal moddaki bir hayvan gibi dış ortamdaki her şeye tepkiler vermediğini söyledi. Artık kavga etmek, kaçışmak, tekmeleşmek ya da çığlıklar atmak yoktu. Etrafındaki

her şey temelde aynıydı; onun tepkileri sadece kendini daha fazla sevmeye yönelikti.

Bir şok geçirmekte olan doktor, ona: "Bütün hastalarım keşke senin gibi olsalar, Candece. Bu hikâyeyi işitmek bile inanılmaz." demişti.

Candace iyileşme sürecinin gerçekte *nasıl* olduğunu *bilmiyordu*. Buna ihtiyacı da yoktu. O, sadece başka biri olduğunu biliyordu.

Tüm bunlar olup bittikten sonra, Candace'yle bir akşam yemeğinde buluştuk. O zaman artık aylardır ilaç kullanmıyordu ve hastalığa ilişkin hiçbir belirti de kalmamıştı. Sağlığı inanılmaz derecede iyiydi, saçı eskisi gibi gürdü ve kendini harika hissediyordu. Şimdiki yaşamını ne kadar çok sevdiğini sürekli tekrar etti.

Ona gülerek: "Yaşama aşık oldun ve o da seni seviyor. Yaşamına aşık olman *normal* ne de olsa onu aylarca her gün bu şekilde yarattın!" dedim.

Candace, sadece sonsuz olasılığın potansiyeline inandığını ve kendisinin ötesinde, başka bir şeyin iyileşmesine yardım ettiğini bildiğini söyledi. Kendinin ötesine geçip otonom sinir sistemine erişmek ve sonra oraya yeni bir yaşamın tohumlarını atmak, onun gerçekten yapması gereken tek şey işte buydu. Sonrasında neler olduğunu bilmesi gerekmiyordu. Onlar sadece oluyordu ve olduğu zaman, hayatında hiç hissetmediği kadar iyi hissetmişti.

Candace'nin şimdiki yaşamı, Hashimoto hastalığı teşhisi konduğu o günlerdekinden tamamen farklıydı. Bireysel bir gelişim programının eğitimcisi ve ortağı olmuştu, bir yandan da şirketin idari işleriyle ilgileniyordu. Sevgi dolu ilişkilere ve arkadaşlıklara sahipti, önünde yeni iş fırsatları vardı. Artık yeni bir kişilik ve yeni bir bireysel gerçeklik yaratmış bulunuyordu.

Şimdi kendi gibi varlıkları kendine çeken manyetik bir güç haline dönüşmüştü. Bir yandan kendini de kendine çekip kendine aşık oluyordu. Çünkü kendine ve tüm yaşama çok değer veriyor ve saygı duyuyordu. İçinde bulunduğu koşullar ona yeni fırsatlar sunmaya başlamıştı, saygı görecek ve dünyada bir

fark yaratabilecekti. Yeni bir kişiliğe sahip olduğunda, beklenebileceği gibi eski kişiliği başka bir yaşamdı artık. Bu yeni psikoloji, onu çok daha büyük bir neşeye sürüklüyordu. Hastalık da eski kişiliğine aitti.

O başka biri olmaya başlamıştı. Ama bu sefer, neşeyle olan ilişkisi bir bağımlılık değildi; o, artık sadece mutsuz olmaya bağımlı değildi. Daha büyük mutluluk seviyelerini deneyimlemeye başladığında, her zaman daha fazla mutluluk, neşe ve sevgi deneyimleyebileceğini görmüştü. Çünkü her deneyim farklı duyguların bir karışımını yaratıyordu. O, yaşamında mücadeleler olsun istedi çünkü bu bilgileri dönüşüme nasıl aktarabileceğini bu şekilde bulabilirdi.

Candace'nin öğrendiği en temel ders, hastalığının ve yaşadığı sorunların hiçbir zaman başka biriyle ilgili olmamasıydı; onlar daima kendisiyle ilgiliydi. Eski varlık halinde o, ilişkisinin ve dış koşullarının kurbanı olduğunu düşünüyordu ve onlar her zaman *ona* bir şeyler yapıp duruyordu. Bu çalışmanın farkına vardığında, kendisinin ve yaşamının sorumluluğunu tam olarak üzerine aldığında —başına gelenler konusunda dışarıdakilerin yapabilecekleri hiçbir şey olmadığını fark ederek— sadece büyük bir güç elde etmiş olmuyordu. Aynı zamanda Candace'nin hiçbir zaman istemediği ve beklemediği bir hediye de kendine sunulmuş oluyordu.

Joann'ın Hikâyesi

Joann hızlı bir yaşam sürüyordu. 59 yaşında beş çocuk annesi, harika bir eş, başarılı bir iş kadını ve girişimciydi. Sürekli olarak ev yaşamı, aile dinamikleri, gelişen bir kariyer ve hareketli iş yaşamı arasında gidip geliyordu. Bütün istediği, akıl sağlığı yerinde, sağlıklı ve dengeli bir yaşamdı. Ama buna rağmen, yaşamını yoğun, hızlı ve sürekli bir koşturmacanın dışında hayal bile edemiyordu. Herkese aktif ve keskin bir zekası olduğunu kanıtlamak istiyor, sınırlarda yaşıyordu. Joan, sıradışı bir şekilde yüksek standartlarını sürdürebilmek için kendini her zaman mümkün olduğu kadar zorlardı. O, çoklarının hayran

olduğu bir liderdi ve her zaman kendisine danışılırdı. Akranları onu hep "süper kadın" diye anardı ya da o öyle düşünürdü.

Her şey 2008 yılının Ocak ayında bitiverdi, Joann oturdukları binanın asansöründen çıktı ve oracığa yığılıverdi. Evinin kapısından sadece 15 metre uzaklıktaydı. O gün kendini iyi hissetmemişti, yürüyerek gidip muayene olduğu klinikten eve dönüyordu. Bir anda dünyasındaki her şey değişmiş ve kendini, yaşama tutunmaya çalışırken buluvermişti.

Sekiz ay süren testlerden sonra, doktor ona sekonder progresif multiple skleroz (SPMS) teşhisi koymuştu, hastalık ileri bir safhadaydı. MS bağışıklık sisteminin, merkezi sinir sistemine saldırısıyla gelişen kronik bir hastalıktı. Belirtiler, bireylere göre farklılıklar gösterebilse de, genellikle bir kol ya da bacakta uyuşma ile başlayıp felç ya da körlüğe kadar gidebiliyordu. Bu belirtiler sadece fiziksel değil, aynı zamanda kavrayışsal ve psikiyatrik sorunlara da yol açabiliyordu.

Joann'ın belirtileri öyle belirsiz ve dağınıktı ki önceden geçen 14 yıl boyunca onları hep hareketli yaşam tarzının yan ürünleri olarak görmüş ve önemsememişti. Fakat şimdi, durumu etiketlenmişti ve şu tümceyi hak eder gibiydi: Şartlı tahliye şansın yok. Kendini bir anda Batının tıp dünyasının derinliklerinde buluvermişti, bu dünyada MS'nin kalıcı bir hastalık olduğuna dair güçlü bir inanç vardı.

Teşhisten birkaç yıl önce Joann, Calgary'deki aile şirketini beklemeye almış ve yaşamlarını değiştirecek olan bir hamleyle Kanada'nın batı kıyılarındaki Vancouver'e taşınmışlardı. Bu, yıllardır ailecek hayalini kurdukları bir şeydi. Bu taşınmadan sonra, Joann ailesinin oldukça riskli bir hale gelen finans kaynaklarındaki erimeyle mücadele etmek durumunda kalmıştı. Joann'ın öz güveni ve sağlığı yokuş aşağı gitmeye başlamıştı. Kendini, çevresinden daha büyük tutamayınca zihinsel ve fiziksel durumu kötüleşme eğilimine girdi. Para durumları gitgide bozulmaya başlamıştı ve buna bağlı başka gerilim kaynakları da artıyordu. Çok geçmeden aile, gıda ve barınma gibi temel ihtiyaçlarını karşılamada bile zorlanmaya başlamıştı. 2007 yılının erken dönemlerinde herkesin süper kadın olarak gördüğü ka-

dın, şimdi dibe vurmuştu ve yılsonu gelmeden aile, Calgary'ye dönmüştü.

MS, beyindeki sinir hücrelerinin koruyucu örtüsünde yangılar oluşturan bir hastalıktı ve omurilikteki sinir kılıflarının kendilerine de zarar veriyordu. Hastalık, sinir sistemini rahatsız ediyor ve bedenin çeşitli yerleriyle iletişimi engelleyebiliyordu. Joann'ın MS tipi, ileri bir türdü ve özellikle de hastalık ilerledikçe zamanla birikimler oluşturup sıklıkla nörolojik sorunlara yol açıyordu. Doktorlar, ona hastalığın tedavisinin olmadığı söylemişlerdi.

Başlangıçta, Joann MS'in kendisini belirleyemeyeceği konusunda kararlıydı. Ancak, yine de kısa süre içinde fiziksel sorunlar ve kavrayış gerilemeleri girdabına sürüklenmekten kurtulamadı. Sınırlamaları arttıkça en temel ihtiyaçları için bile başkalarının bakım ve desteğine muhtaç hale geldi. Duyumsal ve motor sorunları nedeniyle, koltuk değneği, yürüteçler ve nihayet tekerlekli sandalye kullanmaya başladı. Sonunda bir yere gidebilmek için engelli scooter'ı kullanmaya başladı.

Yaşamının böyle iflasa sürüklenmesi çok da büyük bir sürpriz sayılmazdı. Joann'ın bedeni sonunda ona, kendisinin yapamadığı bir iyilik yapmıştı. Ona "Dur! Artık yapma!" demişti. Kendini çok zorlamıştı. Daha genç yaşında birçok başarı elde etmiş olmasına rağmen, derinlerinde bir yerlerinde, hep başarısız olduğunu düşünüyor, sürekli kendini yargılıyor ve daha iyisini yapabileceğini düşünüyordu. Hiçbir zaman tatmin olmuyordu. Ne yaparsa yapsın başardıkları hiçbir zaman yeterince iyi değildi.

En önemlisi de Joann durmak istemiyordu, çünkü o zaman kaçınılmaz olarak başarısızlık duygusu, benliğini saracaktı. Onun yerine her zaman bir şeylerle meşgul olup dikkatini dış dünyaya veriyordu—insanlarla olan çeşitli deneyimler, farklı şeyler, yerler ve zamanlar—. Böylece içsel dünyasındaki düşünce ve duygularına dikkatini yöneltmesi gerekmiyordu.

Joann'ın yaşamının büyük bölümü, hep başkalarını desteklemek, onların başarısını kutlamak ve cesaretlendirmekle geçmişti, ama hiçbir zaman kendi yaşamında nelerin kötü gittiğini

görmelerine izin vermemişti. Kendi acılarını herkesten gizlemişti. Joann sürekli olarak vermiş ama asla almamıştı çünkü kendine almak için hiçbir zaman izin vermemişti. Böylece yaşamını, kendini ve bireysel evrimini inkar ederek geçirmişti, kendini hiçbir zaman ifade etmemişti. Joann, içsel dünyasını dışardaki dünyanın koşullarını kullanarak değiştirmeye kalktığında başarısız olması kaçınılmazdı.

Sonunda yığılıp kaldığında, Joann öyle zayıf ve yenik hissetmişti ki, yaşamı için savaşacak gücü kalmamıştı. Sürekli olarak acil durum modunda yaşamak, dış dünyanın koşullarına devamlı olarak tepkiler vermek Joann'ın yaşam gücünü yemiş bitirmişti. İçsel dünyasındaki tüm enerjiyi tüketmişti. Hâlbuki orası onarım ve iyileşmenin yeriydi. Basit şekilde tükenmişti.

Joann Zihnini Değiştiriyor

Joann'ın bildiği ve hiç şüphe etmediği bir şey varsa, o da MRI'lerinde delik deşik görülen beyni ve omuriliğindeki bu hasarların, öyle bir gecede beliren şeyler olmadığıydı. Bedeni onun özünü —merkezi sinir sistemini— yavaş yavaş yiyip bitirmişti. Tüm yıllar boyunca, içine bakmaya korktuğu için önemsemediği belirtilerden sonra sinirleri bozulmuştu. Bu, günlük olarak aldığı toksik kimyasallar, sürekli olarak hücrelerinin kapısını çalıyor ve sonunda hastalık genlerini bulup onları aktive ediyordu.

Yatalak hale gelen Joann, hastalığa ilk gölünü onun bedenindeki ilerleyişini yavaşlatarak attı. İlk kitabını okumuş ve içselde düşüncelerle yaratılan bir gerçeklikle dış gerçeklik arasında beynin bir ayrım yapmadığını öğrenmişti. Zihinsel egzersizlerle zihnini ve bedenini değiştirebileceğini de biliyordu. Yogayla zihinsel provalar yapmaya başlamıştı ve sadece birkaç hafta süren günlük çalışmalarla bazı fiziksel gelişmeler elde etmişti. Bunlardan bazıları da kalıcıydı. Bu sonuçlar, onun ruhsal itkilerini güçlendirmişti.

Her gün, Joann beyni ve bedenini sadece düşünerek yönlendirdi. 5. Bölümdeki zihinsel prova yaparak piyano çalmayı öğ-

renen müzisyenler gibi ya da fiziksel egzersizler yaparak beyin devrelerini oluşturan kişiler gibi zihninde yürüyerek ve hareket ederek devreler oluşturdu. Zihinsel olarak çeşitli ağırlıkları kaldırarak ya da pazularını çalıştırarak egzersiz yapan ve güçlerini artıran denekleri anımsıyor musunuz? İşte Joann da onlar gibi bedeninin iyileşmiş sağlıklı halini deneyimliyordu. Bunu yapmak için de sadece zihnini değiştiriyordu.

Çok geçmeden, kısa süreler için ayağa kalkabilmeye başladı ve sonra destek alarak yürümeyi başardı. Ama henüz dengesini kurmakta zorlanıyordu ve o nedenle engelli bağımlılığı devam ediyordu. En azından artık yatağa bağlı değildi ve bunun için kendine acıması da gerekmezdi. O köşeyi dönmüştü.

Joann, düzenli olarak meditasyona başlayıp zihninin sürekli gevezeliklerini biraz olsun sakinleştirmeye başlayınca gerçekte ne kadar üzgün ve öfkeli olduğunu fark etmişti. Barajın sel kapakları açılmıştı. Joann çoğu zaman güçsüz, dışlanmış ve değersiz hissediyordu. Dengesi bozulmuş, boşlukta ve temassız bir haldeydi. Kendini, yaşamsal bir parçasını kaybetmiş gibi hissediyordu. Yıllar boyu kendini hep inkar etmiş, diğerlerini mutlu etmeye çalışmıştı. Suçluluk duygusu yaşamadan kendine hiçbir şey veremediğini de anlamıştı. Henüz bir sonuç yaratmasa da, bir girdaba dönüşmüş olan çevresinde kaosu hep kontrol etmeye çalıştığını kabul etmeye başlamıştı. Daha derin bir seviyede, bunun her zaman farkındaydı fakat hep göz ardı etmişti. Kendini acımasızca öne sürüp her şey yolundaymış gibi davranmıştı.

Joann'ın, şimdi hastalığını kendisinin yaratmış olduğunu görmesi ona acı veriyordu. Bu özel bireysel gerçekliğini yaratan tüm bu bilinçaltı düşüncelerin, eylem ve duygularıyla kimliğinin bilincine varmaya karar vermişti. Bir zamanlar kim olduğunu görebilmesinin, kendindeki bu özellikleri değiştirebilmesi için elzem olduğunu biliyordu. Bilinçaltı benliğinin ve varlık halinin bilincine ne kadar varırsa görüşünden gizlenen şeyler üzerinde o kadar kontrole sahip olabilirdi.

2010 yılının ilk aylarında, Joann MS'in ilerlemesinin gerçekten de çok yavaşlamış olduğunu hissetmişti. Hedefi onu tama-

men durdurmaktı. Mayıs ayında, bu fikirden bir nörologa bahsettiğinde bu doktor, randevuyu bir açıklama yapmadan iptal edivermişti. Joann'ın bu olaydan dolayı cesareti kırılmamış; tersine içindeki istek daha da büyümüştü.

İyileşmesini Bir Sonraki Safhaya Taşıyor

Joann Vancouver'deki bir atölye çalışmamıza katıldığında, kendi kendine yürüyemiyordu. O haftasonu boyunca, katılımcılardan zihinlerinde güçlü bir istem oluşturmalarını ve onu bedenlerindeki yoğun duygularla bir araya getirmelerini istemiştim. Bedenlerini yaşamsal duygularla şartlandırmaya devam etmek yerine, yeni bir zihne yeniden şartlandırma hedefine odaklanmalıydılar. Katılımcılardan kalplerini açmalarını ve bedenlerine geleceklerinin nasıl bir şey olabileceğini duygusal olarak öğretmelerini telkin etmiştim. Bu Joann'ın günlük egzersizlerinde eksik olan şeydi. 6-7 metrelik bir mesafeyi bastonla yürüme fikri onda bir inanç değil, ancak bir heyecan yaratabilirdi. Onun şimdi plasebo etkisinin ikinci unsurunu denkleme katması gerekiyordu: Duygularla yaratılan bir beklentiyi. Bir sonraki seviyeye götürebilecek olan şey işte bu bileşimdi. Bedenini duygusal olarak gelecekteki bir iyileşme haline ikna etmeli ve onu içinde bulunduğu ana taşımalıydı. Bedeni bilinçaltı zihni olarak öyle olduğuna inanmalıydı. İyi olmanın verdiği keyfe sarılabilir ve iyileşme olmadan ona şükredebilirse, o zaman bedeni, geleceği içinde bulunduğu an olarak kabul ederdi.

Joann'dan düşüncelerine dikkat etmesini istedim, çünkü onu hasta eden de düşünceleriydi. Ona durumuyla ilişkide olan kişiliğinin ötesine geçmesi için baskı yaptım, çünkü yeni bir kişilik ve yeni bir bireysel gerçeklik yaratmadan önce bunun yapılması gerekiyordu. Şimdi yaptığı şeylere bir anlam ve istem atamaya başlamıştı.

Söz konusu atölye çalışmasından iki hafta sonra Joann, Seattle'daki ikinci bir ileri seviye atölye çalışmasına katıldı. Bu çalışmaya gelmeden hemen önce engelli scooter'ı bozulmuştu. O nedenle mobilize olabilmek için motorlu tekerlekli sandalye

kullanmaya başlamıştı. Başlangıçta, bundan dolayı daha savunmasız hissetmesine rağmen, atölye çalışmasında, Joann çok geçmeden daha iyi hareketler yapabilmeye başlamıştı. Son atölye çalışmasının pozitif deneyimleriyle ilişkili anıları ve bu çalışmanın daha iyi olma yolunda sağladığı beklentiler, süreci başlatmıştı. Kemoterapi hastalarının yüzde 29'u beklentilerinden dolayı mide bulantısı yaşıyorsa (1. Bölüm'de okuduğunuz gibi) o zaman belki de atölye çalışmasının katılımcılarından bazılarının iyileşme yolundaki beklentileri de atölye çalışmaları ortamında gelişebilirdi. Bu tetikleyici her ne idiyse Joann, yeni bir olasılığı bir şekilde gördü ve azimle bir kez daha duygusal olarak anın içindeki geleceğe sarıldı.

O atölye çalışmasının son meditasyonu esnasında, ona sihirli bir şeyler oldu. Joann, devasa bir içsel dönüşüme uğradı ve içinde, derinlerinde bir yerlerinde bir şeylerin kıpırdadığını duyumsadı. Bedeninin otomatik olarak değiştiğini hissetti. Otonom sinir sistemi, yeni bilgi ve emirleri bir şekilde ondan almış ve işe koyulmuştu. Yükseldiğini hissetti, neşelenmiş ve özgürleşmişti. Meditasyondan sonra, tekerlekli sandalyesinden farklı biri olarak kalktı. Farklı bir varlık halindeydi. Sonra odanın ön tarafında doğru ayaklarını sürüyerek yürüdü ve kimseden yardım almadan, baston bile kullanmadan yürümeye başladı. Oda boyunca ağır aksak kocaman gözlerle, bir çocuk gibi gülerek ilerledi. Yıllardır duyarsız olan bacaklarını hareket ettirebildiğini hissedebiliyordu.

Bütün yolu yürüyebilmişti ve bu, inanılmaz bir şeydi! Beni de şaşırtacak bir şekilde, Joann meditasyon boyunca yeni genlerine yeni yollardan sinyaller göndermişti. Durumunu sadece bir saat içinde değiştirmişti!

MS'li kimliğinin ötesine geçmeyi başardığında farklı biri olmaya başlamıştı ve bu, onun MS'ini durdurmaya, yavaşlatmaya ya da tersine çevirmeye çalışmayı bıraktığı anda olmuştu. Artık kendine, doktorlarına, ailesine ve herhangi bir başka kişiye, hiçbir şey kanıtlamaya kalkmayacaktı. Hayatında ilk defa, tüm yolculuğunun aslında bütünselleşmeyle ilgili olduğunu anlamış ve deneyimlemişti. Bu, iyileşmenin her zaman aslında neyle

ilgili olduğunu gösteriyor: O bir bütünleşme, tamamlanmadır. Joann, resmi bir hastalığı olduğunu unutmuştu ve o kimlikle ilgili bağlarını bir an için koparmıştı. Bunu yapmış olmakla özgürleşmiş, yükselmiş duygularının dalga boylarını yeni genlerini açmak için yeterli güce kavuşmuştu. Joann MS'in, tıpkı "anne", "eş" ya da "patron" gibi sadece basit bir etiket olduğunu biliyordu. Bu etiketi, geçmişi terk etmekle değiştirmişti.

Daha Fazla Mucizeler

Joann üç gün sonra eve geldiğinde, mucizeler tamamen bilgisi dışında gelişmeye başlamıştı. İkinci atölye çalışmasından sonra yapmaya başladığı ve sadece zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel hareketler de içeren yogasını yaparken ayaklarından birini havaya kaldırabildiğini görmüştü. Sonra diğerini denedi ve onu da kaldırmayı başardı. İşte olmuştu! Sonra ayaklarını yıllardır ilk kez esnetebildiğini fark etti. Parmaklarını da kıpırdatabiliyordu, bunu uzun zamandır yapamamıştı.

Büyük bir şaşkınlık içindeydi, gözlerinden yaşlar gelmişti. İşte o anda, dış ortamındaki ilaç ya da prosedürlere artık bağımlı olmadığını, yarattığı içsel değişimlerle her şeyin mümkün hale geldiğini anlamıştı. Joann kendi kendinin plasebosu olmuştu.

Çok kısa bir süre içinde, Joann kendine yeniden nasıl yürüyeceğini öğretti. O şimdi iki yıl sonra bile hala destek almadan yürüyebiliyor ve yaşamdan çok daha büyük bir keyif alarak yaşıyor. Bedeninin gücü arttı ve şimdi daha önce yapmayı düşünmediği birçok şeyi yapabiliyor. En önemlisi, yaşam dolu ve limitsiz bir neşe içinde yaşıyor. Joann bütünsel hissediyor ve şimdi elde ettiği şifayı almaya devam ediyor.

Joann bana geçenlerde şöyle söyledi: "Yaşamım büyülü bir hale geldi, inanılmaz sinerjiler, bolluk ve her çeşit beklenmedik hediyelerle doldu taştı. Şimdi kendimin yeni ve aydınlık yansımaları halinde çınlıyor, köpürüp kabarıyorum. Bu benim için çok yeni. Yaşamımın çoğunda gizli kalmış ve hep kontrol etmeye çalışmış olduğum gerçek ben, işte bu! "

Joann şimdi, çoğu gününü şükran duyguları içinde geçiriyor. O hala düşünce ve duygularının farkındalığını sağlamak için kendine zaman ayırıyor, varlık halini her gün işliyor, ekip biçiyor, kendine neler söylediğine dikkat ediyor ve başkalarını da düşünüyor. Meditasyonlarında kendini gözlemliyor ve edimlerini gittikçe daha fazla benimsiyor. Deneyimlemek istemediği bir düşünce, bilincini çok nadiren aşabiliyor.

Joann'ın şimdiki nörologu, onun seçimlerini destekliyor ve gördükleri karşısında büyük şaşkınlıklar yaşıyor. Doktoru, Joann'ın tüm o medikal raporlara ve kan testlerine rağmen gözlerinin önünde MS'ten eser kalmaması karşısında zihnin gücünü kabul etmek zorunda kaldı.

Laurie, Candace ve Joann, içinde oldukları dramatik kötü durumları, kendilerinin dışındaki kaynakları kullanmadan aşmayı başardılar. Onlar sağlıklarını içlerinden dışlarına doğru değiştirdiler. İlaç, ameliyat ya da kendi zihinleri dışındaki hiçbir çareye başvurmadan bunu başardılar. Onlar kendilerinin plaseboları olmayı başardılar.

Şimdi gelin, bu dikkat çekici dönüşüm süreçlerinde neler olduğunu daha iyi görebilmek için atölye çalışmalarımda benzer dramatik değişimler sergilemiş olan bazı başka insanların beyinlerine de bilimsel bir gözle bakalım.

Bölüm X

Dönüşümün Bilgisi: Plasebo Olduğunuzun Kanıtı

Bu kitap zihninize maddi bir varlık kazandırmayı konu ediniyor. Plasebonun çalışma şeklinin, sahte bir ilaç, bir enjeksiyon, gerçeğinin yerini alan bir süreç ya da operasyon gibi bir şeyin iyileştirici gücünü kabul edip ona inanması ve sonra başına gelecekleri analiz etmeden sonuçlara teslim olması şeklinde işlediğini artık biliyorsunuz. Plasebonun, bir insanın dış ortamındaki belli bir zaman ve yerde, bir insan veya şeyle gelecekte yaşayacağı bir deneyimi, içsel ortamındaki bir değişiklikle ilişkilendirmesi olarak da tanımlayabiliriz. O, bunu yapmakla varlık halini de dönüştürmüş olur. Birkaç tutarlı deneyimden sonra kişi, tam olarak geçmişte yaşadığına benzer bir geleceği beklemeye başlar. Bu bağlantı bir kez oluştuğunda süreç, çok etkin bir şekilde işlemeye başlar. O artık *bilinen* bir uyarıcıdır ve otomatik olarak *bilinen* bir tepki yaratır.

Bunun temel noktası şudur: Klasik plasebo etkisinde, bizim dışımızdaki bir şeylere inanırız. Gücümüzü, gerçekliğin duyumlarımızla tanımlandığı maddi dünyaya yönlendiririz. Peki, acaba plasebo, düşüncelerimizin *maddi olmayan* dünyasında yaratımlarda bulunmak suretiyle de bilinmeyen olasılıkları yeni bir gerçeklik olarak ortaya koyabilir mi? Bu kuantum modelinin akla yatkın bir kullanım şekli olabilir.

Geçen bölümde hikâyelerini okuduğunuz üç atölye çalışması katılımcısı da bu yeteneği sergilemiş olan insanlardır. Onların hepsi de başka herhangi bir şeye inanmaktan çok daha fazla kendilerine inanmayı tercih etmişlerdir. İçten bir değişime başlamışlar ve plasebo alan biri gibi aynı varlık haline geçmişlerdir. Bu olguya neden olan, aldıkları herhangi bir maddi nesne olmamıştır. Bu, öğrencilerimizin birçoğunun daha iyi olmaya devam etmelerinin nedenidir. Plasebonun gerçekte nasıl çalıştı-

ğını onlar bir kez anladıklarında, haplar, enjeksiyonlar ya da çeşitli süreçler kaldırıldığında da aynı sonuçlar belirir.

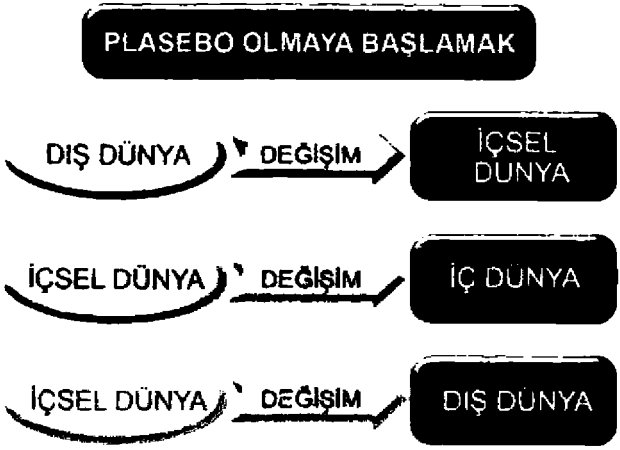
Bu atölye çalışmalarında yapılan araştırmalar ve dünyanın her yerinden bize gelen bilgi ve ifadeler nedeniyle şimdi şunu biliyorum: *Siz plasebosunuz.* Öğrencilerim, inanç yatırımlarını bilinene yöneltmek yerine *bilinmeyene* yöneltebilirler ve bilinmeyeni *bilinir* kılabilirler.

Şunu bir an için düşünün: Doğrulanabilir bir iyileşme fikri, gözlemlenene ve fark edilene kadar bir bilinmeyen potansiyel gerçeklik olarak kuantum dünyasında vardır. Ne zaman ki gözlemlenir ve fark edilir, o zaman maddi bir varlık kazanır. O, fiziksel olarak *hiçlik* olarak tanımlanan ama bütün maddi olasılıkları içeren sonsuz bilgi alanında bir bilgi olarak yaşamaktadır. İşte bu nedenle bir hastalıktan, kendiliğinden bir kurtuluşun potansiyel bir gelecek deneyimi, o deneyim bireysel olarak *bu uzam ve zamanda* bilinip deneyimlenene kadar *uzam ve zamanın ötesinde* bir bilinmeyen olarak vardır. Duyumların ötesindeki bilinmeyen, duyumlarınızla bilinen bir deneyim olduğunda, o zaman evriminizin rotasında ilerlemektesiniz demektir.

O halde bir iyileşmeyi, düşüncelerin ve duyguların içsel dünyasında defalarca üst üste deneyimlerseniz o zaman onun, zamanla bu iyileşmenin sonunda bir dış deneyim olarak belirmesi gerekir. Bir düşünceyi dış çevrenizde yaşadığınız bir deneyim kadar gerçek kılarsanız er ya da geç bedeninizde ya da beyninizde ona ait bir kanıt olması gerekmez mi? Şöyle de ifade edebiliriz: Zihinsel olarak bilinmeyen geleceğin provasını, belirgin bir istem ve yoğun duygularla yapar ve onu defalarca tekrar ederseniz o zaman öğrendikleriniz temelinde, beyninizde gerçek nöroplastik değişimler bedeninizde de epigenetik dönüşümler olur.

Her gün aynı zihinsel bir durumu beyninize anımsatarak bedeninizi şartlamak suretiyle yeni bir varlık haline geçmeyi sürdürürseniz o zaman, plasebo aldığınızda olduğu gibi aynı yapısal ve işlevsel değişimleri görmeniz gerekir.

Şema 10.1'deki basit grafik, bu sürecin nasıl işlediği konusunda bir fikir veriyor.



ŞEMA 10.1

Çoğu değişim dışımızdaki bir şeylerin içimizdeki bir şeyleri dönüştürmesiyle gelişen basit bir süreçle başlar. İçsel bir yolculuğa başlayıp oradaki düşünce ve duygularınızı değiştirirseniz, bunun daha esenlikli ve sağlıklı bir varlık hali yaratması gerekir. Meditasyonlarla bu süreçleri devamlı tekrarlarsanız, zamanla bu değişimlerin dış dünyadaki sunumunuzu da dönüştürmeye başlaması beklenir. İşte o zaman kendi plasebonuz olmaya başlarsınız.

İşte bu yüzden, inanç ve itikatlarınızı (Ben inançları her şeyden fazla, birer düşünce olarak tanımlıyorum.) bilinen bir şeye yönlendirmek yerine, dikkatinizi bilinmeyen bir olasılığa yönlendirseydiniz bu kitapta irdelemiş olduğumuz ilkeler doğrultusunda bilinmeyeni bilinir kılamaz mıydınız? Duygusal olarak zihninizdeki deneyime yeterince sarılmak suretiyle maddi olmayandan maddi olana doğru, yani düşünceden gerçekliğe ilerleyebilir miydiniz?

Şimdiye kadar, sahte haplara, kutsal tapınaklara, antik sembollere, cadı doktorlarına (ister modern ister geleneksel versiyonlarına), sahte ameliyatlara ya da sizi iyileştirecek kutsal zeminlere ihtiyacınız olmadığını artık anlamış olmalısınız. İşte bu

bölüm size, bizim öğrencilerimizin bunu nasıl yaptığına ilişkin bilimsel kanıtlar sunacak. Onlar biyolojilerini sadece düşünerek değiştirdiler. O sadece zihinlerinde değil, aynı zamanda beyinlerindeydi.

Bu bölümdeki bütün bu birinci elden destekleyici kanıtlar, meditasyonun gücünü görmeniz için size ilham kaynağı olmak üzere sunulmaktadır. Arzum, nelerin olası olduğunu gösteren bu kanıtlardan sonra, aynı ilkeleri uygulayarak kendi bireysel dönüşümünüzü yaşamınızın her alanında hayata geçirerek ondan faydalanmanızdır. Bu hikâyeleri okuduktan sonra, kitabın II. Üst Bölümü'ne geçene kadar, kendi içsel yolculuğunuzun arkasında, daha büyük bir isteme sahip olacaksınız, çünkü yapacak olduğunuz şeylere daha fazla anlam atayabileceksiniz. İşte bundan ötürü de daha iyi sonuçlar elde edeceksiniz.

Bilgiden Deneyime

Bu çalışmaları öğretirken çok önemli bir şey öğrendim. Anladım ki herkes gizlide bir yerlerinde kendi büyüklüğüne inanıyor. Onu aradığınız zaman, herkesin —ister bir şirketin CEO'su olun, ister bir ilköğretim okulunda hizmetli, ister üç çocuklu bekar bir anne, ya da bir mahkum— çeşitli seviyelerde kendine doğuştan bir şekilde inandığını görürsünüz.

Hepimiz olasılıklara inanırız. Hepimiz kendimiz için, içinde bulunduğumuz gerçeklikten daha iyi bir geleceği hayal ederiz. O zaman bence, samimi insanlara yaşamsal bilgileri verdiğim ve onların nasıl uygulamaya koyabileceklerine dair gerekli yönelimleri sağladığım takdirde, onlar çeşitli derecelerde bireysel dönüşümler deneyimleyebilirler. Bilim; neticede, mistisizmin çağdaş dilidir. O dinleri, kültürleri ve gelenekleri aşabiliyor; gizli olanları ortaya çıkarıyor ve toplumu bir araya getirebiliyor. Bilimin bu gücünü dünyanın çeşitli yerlerinde yaptığım seminer çalışmalarında defalarca deneyimlemiş bulunuyorum.

Meslektaşlarımla birlikte katılımcılardaki biyolojik ve enerjisel değişimleri, bireysel ve grup olarak ölçümlediğimiz ileri seviye atöyle çalışmalarımda, dönüşümün bilimsel bir modelini

öğretmek üzere bu kitapta hatlarını çizmiş olduğum (ve birçok başka şeyleri de ekleyerek) bazı ilkeleri kullanıyorum. Bu model, öğrencilerin yeteneklerini geliştirmek üzere ilerlemeye devam ediyor. İnsanların olasılığı anlamaları için devamlı olarak kuantum fiziğine daha fazla bağlanıyorum. Sonra onu nörobilim, nöroendokrinoloji, epigenetik, hücresel biyoloji, beyin dalgası bilimi, enerji psikolojisi ve psikonöroimmunoloji'deki son gelişmelerle bir araya getiriyorum. Yeni bilgiler öğrenmenin sonucu olarak da yeni olasılıkların belirdiğini görüyoruz.

Öğrencilerimiz bu bilgileri bir kez öğrenip bunlara sarıldıklarında meditasyonlarına ve düşünsel çalışmalarına daha fazla anlam atayabiliyorlar. Fakat öğrenciler için bu bilgileri sadece entelektüel ve kavramsal olarak anlamak hiçbir zaman yeterli değildir. Onların öğrendiklerini tekrar edebilmeleri de gerekiyor. Bu ileri bilgileri açıklayabilmeye başladıklarında, ilerleme modeli beyinlerinde devreler oluşturmaya başlar ve nörolojik bir yazılım yüklemiş olurlar. O zamana kadar öğrendiklerini yeterince defa tekrar etmek suretiyle, yeni bir yazılım oluşturmaya başlarlar. Onlar, bu bilgileri doğru uyguladıklarında yeni bir deneyimi sürükleyen araçlara sahip olacaklardır.

Onlar zihinlerini ve bedenlerini ayarladıkları zaman, ilişkili yeni duygulara sarılmak suretiyle sıradışı bir deneyimden bilgeliğe ulaşacaklardır. Şimdi, bilgiyi *bedenselleştirmeye* başlamışlardır; çünkü zihinlerinin entelektüel olarak anladığını, bedenlerine duygusal olarak kimyasal yollardan bildirmektedirler. Bu noktada, onlar gerçeğin bu olduğunu bilmekte ve ona inanmaktadırlar. Fakat arzum, öğrencilerimin bunu bir defa yapmaları değil; o yeni bir yetenek, yeni bir alışkanlık ya da varlık hali olana kadar tekrar etmeleridir.

Tutarlılığı bir kez kazandığımızda, yeni bir bilimsel paradigmanın sınırlarına varırız. Çünkü tekrarlanabilir bir şey bilimdir. Siz ve ben belli bir rekabet dahilinde içsel hallerimizi sadece düşünerek belli seviyelerde değiştirdiğimiz zaman ve bunu tekrar eden şekilde gözlemlediğimizde, ölçtüğümüzde ve belgelendirdiğimizde, yeni bir bilimsel kuralın eşiğindeyiz demektir. Şimdi yeni bilgiyi, daha fazla insana güç vermek için

bildiğimiz dünyanın hâlihazırda kabul ettiği bilimsel modele uygun olarak gerçekliğin doğasına katabiliriz. Yıllardır yapmaya çalıştığım şey işte budur.

Atölye çalışmalarımızın katılımcılarına, beyin ve bedende içsel pratiklerle oluşabilecek biyolojik değişikliklerin detayları hakkında oldukça ileri bir eğitim veririm. Bundaki amaç, onların ne yapmakta olduklarını daha iyi anlayabilmeleridir. Ayrıca, nesnel bilgilerle varsayımlara veya dogmalara yer bırakmayınca kuantum olasılıklarına karşı daha etkilenebilir hale de gelinebiliyor. Büyük ilerlemelerin, büyük çabalardan doğduğunu da bilmek gerekiyor. Netice olarak şunu söylemek gerekir: ölçümler sadece öğrencilerin yetenekleri oranında iyi olabilir.

Atölye çalışmalarımda öğrencilerim üç ya da beş gün boyunca içinde bulundukları geçmiş yaşam gerçeklerinden iyice uzaklaşırlar. Yeni bir varlık haline geçmenin uygulamasını yaparlar. Geleceklerine ait olmayan, eski kimlik özelliklerini onaylamazlar ve başka biri gibi davranarak ya da yeni bir öz karakter yaratarak yeni bir benlik tasavvur ederler, böylece epigenetik değişimler üretebilirler. Bu, tıpkı 4. Bölüm'deki 22 yaş daha gençmiş gibi davranan yaşlı adamların yaptığı gibidir.

İstediğim şey, katılımcıların meditasyonlarında kendilerinin ve kimliklerinin ötesine geçmeleri, hiç *kimse*, hiçbir *şey*, hiçbir *yerde* ve *zamanda* olmalarıdır. Böylece onlar, saf bilince geçebileceklerdir. Bu olduğunda, onların beyinlerinin ve bedenlerinin, içinde bulunduğu çevrenin (bilindik ortamlarının) ötesinde değiştiğine tanık oldum. Onlar, bu sayede atölye çalışmasından sonra kendi yaşamlarına geri döndüklerinde bir daha dış koşullarının ve bilinçdışı şartlanmalarının kurbanı olmayacaklardı. Orada sıradışı ve mucizevi olan şey işte buydu.

Öğrencilere, doğru bir rehberlik hizmeti sağlamaya ve öğrendikleri tüm bu sıradışı bilgileri kişiselleştirmelerini sağlayabilecekleri fırsatlar sunmaya çalışıyordum. Böylece onlar, sonunda bireysel dönüşümlerini gerçekleştirebileceklerdi. Bu doğrultuda, 2013 yılında yeni bir tür olay düzenledim. Anımsarsanız "Giriş Bölümü"nde bu fikrin evrimsel gelişimini aktarmıştım. Haziran ayında Colorado, Englewood'da gerçekle-

şen bu yeni atölye çalışmasında onları, dönüşümleri esnasında gerçek zamanlı olarak ölçümlemek istemiştim.

Niyetim, bu ölçümlerden elde edilen veriler sayesinde, katılımcıların kullanımına, deneyimledikleri dönüşüm hakkında daha fazla bilgi sunmaktı. Bu bilgi sayesinde, onlar bilgi ve deneyim dünyalarının arasındaki boşluğun daha da kapandığı bir başka ölçülebilir dönüşümü daha yaşayabileceklerdi. Bu atölye çalışmalarına "Bilgiden Deneyime" adını verdim. İşte büyük bir tutkuyla yapmak istediğim şey buydu.

Değişimi Ölçmek

Bu yolculuğa başladığımda, çok başarılı ve yetenekli bir nörobilimci olan Ph.D. Jeffrey Fannin'i keşfetmiştim. O, öğrencilerin beyinlerindeki gelişmeleri ölçme yolunda bana büyük bir özveriyle destek oldu. Dr. Fannin, Arizona Glendale'de yer alan Kavramsal Gelişim Merkezi'nin direktörüydü ve 15 yıldır nörobilim alanında uğraş veriyordu. Beynin optimal performansı eğitimleri konusunda yoğun bir deneyime sahipti. Beyin dalgası yönlendirmesi, beyin işlevselliklerinin geliştirilmesi, zihinsel ve duygusal becerilerin artırılması ve bireysel dönüşüm yoluyla travma, felç, kronik ağrılar, dikkat eksikliği bozukluğu (DEB, *ing. ADD*) ve dikkat eksikliği hiperaktivitesi (DEH, *ing. ADHD*), kaygı bozukluğu, gerginlik ve travma tedavisi yanında spor faaliyetleri için beyin haritalaması, beyin dalgası liderlik yeteneklerinin geliştirilmesi konusunda uzman bir kişilikti.

Yıllar boyunca, nöronların elektrik aktivitelerini ölçen elektroensefalografi (EEG) gibi son teknolojilerin yardımıyla insanların beyin dalgası enerjisinin ne kadar dengede olduğunu, doğru bir şekilde ölçmek için araştırma faaliyetlerinde bulundu. O, bu dengedeki hale *bütünlüklü beyin hali* diyordu. Araştırmaları, bilinçaltı inanç desenlerine ve dengeli beyin performansıyla elde edilebilecek bireysel başarılara odaklanıyordu.

Dr. Fannin bir yandan da Arizona Eyalet Üniversitesi'nin Westpoint'teki Birleşik Devletler Askeri Akademisi'nde nörobilim ve liderlik araştırmalarında toplanan veriler üzerinden araş-

tırma yürüten ekibin bir parçasıydı. Bu araştırma, onların Arizona Eyalet Üniversitesi'nde ortaklaşa geliştirip öğretime sundukları "Liderlik Nörobilimi" adını verdikleri eşsiz bir kürsünün oluşmasını sağlamıştı. Aynı zamanda Phoenix yakınlarındaki Walden Üniversitesi'ndeki fakültede de kavrayış nörobilimi alanında birkaç yıl boyunca yüksek lisans ve doktora departmanlarında hizmette bulundu.

Dr. Fannin'i ve tüm ekibini bu yeni atölye çalışmasına davet ettim. Bu olayda çeşitli beyinsel nitelikler ve unsurların ölçümlerini yaptık. Bunlar arasında çeşitli beyinsel özelliklerin tutarlılık ve tutarsızlıklar açısından ölçümlenmesi (Beyin dalgalarının düzenliliği ve düzensizliği, bu konuda daha fazla detayı gelecek bölümde okuyacaksınız), genlik (beyin dalgalarının enerjisi), aşamalar düzeni (beynin farklı bölümlerinin birlikte uyum içinde çalışmasının düzeyi), derin meditasyona girmiş birinin göreceli zamanları (beyin dalgalarının değişiminin ve daha etkilenebilir bir hale geçişin ne kadar zaman aldığı), teta/alfa rasyosu (beyin fonksiyonları bütüncül bir haldeyken beynin farklı bölümlerinin birbirleriyle olan iletişimi, ön tarafın arka tarafla ve sol tarafın sağ tarafla olan ilişkileri), delta/teta rasyosu (zihinsel gevezeliğin ve davetsiz düşüncelerin kontrol ve düzenleme yeteneği) ve sürdürülebilirlik (beynin tutarlı bir şekilde meditasyon halini zamanda sürdürebilme yeteneği) de vardı.

Bir yandan da katılımcıların beyin dalgalarının desenlerindeki, atölye çalışmasından önceki ve sonraki değişimleri gözlemleyebilmek için, EEG cihazlarıyla dört adet beyin tarama istasyonu oluşturduk. Her iki olayda da yüzden fazla katılımcıdan tarama sonuçları elde ettik. Ayrıca rastlantısal seçilen dört adet katılımcının, her gün üç defa yapılan meditasyon oturumlarında gerçek zamanlı olarak beyin dalgalarını taradık. 2013 yılındaki bu iki atölye çalışmasında toplam olarak 402 EEG kaydetmiş olduk. Bunlar; çok emniyetli, insanları rahatsız etmeyen, başın dışındaki 20 noktadan yapılan ölçümlerdi. Bu beyin dalgası ölçümleri, beynin o andaki performans yeteneğiyle ilgili olarak bize çok miktarda bilgi sağlayacaktı.

EEG'ler sonradan niceliksel EEG'lere dönüştürüldü (QEEG), böylece EEG aktivitelerinin matematiksel ve istatistiki analizi, bir beyin haritası grafiğine dönüştürülebilecek şekilde yapılabilecekti. Bu grafik, EEG tarafından kaydedilen aktivitelerin, normal aktivitelerle karşılaştırılarak renkli gradyanlar haline getirilmesi şeklinde oluşuyordu. Farklı frekansları betimleyen çeşitli renkler ve desenler, beyin dalgalarının oluşturduğu desenlerin; bir insanın düşünce, duygu ve davranışlarını nasıl etkilediği hakkında önemli bilgiler verebiliyordu.

Başlangıç olarak elimizdeki veriler, genel anlamda EEG'si alınan kişilerin yüzde 91'inin beyin işlevlerinde önemli gelişmeler olduğunu ortaya koyuyordu. Öğrencilerimizin büyük bölümü, dönüşümsel meditasyon oturumları sonrasında daha az tutarlı (ya da daha az düzenli) bir halden daha tutarlı bir hale geçmişlerdi. Üstelik her iki olayda kaydını yaptığımız QEEG beyin haritalarının yüzde 82'den fazlası katılımcıların sağlıklı normal bir seviyede beyin aktivitesi aralığında işlev gösterdiklerine işaret ediyordu.

Şunları öğrenmiştim: Beyin aktiviteniz doğru bir şekilde çalıştığında, siz de doğru çalışıyordunuz; beyniniz tutarlıysa, siz de daha tutarlı ve daha bütünsel oluyordunuz. Beyniniz daha bütünsel ve dengeliyse o zaman sizde daha bütünsel ve dengeliydiniz. Günlük olarak gelen olumsuz ve davetsiz düşüncelerinizi düzenlediğiniz zaman, daha az olumsuz oluyor ve rahatsız ediliyordunuz. İşte o olaylarda bizim de öğrencilerimizde tanık olduğumuz şey, tam olarak buydu.

Ulusal ortalamalarda, birinin meditatif bir hale geçip onu sürdürmesi bir buçuk dakikadan biraz fazladır.[1] Bu, çoğu insanın beyin dalgalarının değişmesi ve meditatif bir hale geçmesi için gereken süredir. Öğrencilerimiz arasındaki 402 vakada, ortalama geçiş ve sürdürülebilirlik süresi ise sadece 59 saniyeydi. Bu, bir dakikanın altındaydı. Öğrencilerimizin bazılarının beyin dalgaları (ve varlık halleri) dört ya da dokuz saniye gibi aralıklarda bile dönüşebiliyordu.

Açıkçası bunu bir yarış haline dönüştürmek de istemem (böyle bir şey, amacımıza zarar verebilir). Bununla beraber, bu

veri iki önemli noktaya işaret ediyor. Birincisi, demek ki beta beyin dalgasının analitik zihninin ötesine geçmesi ve daha etkilenebilir bir halin oluşturulması, pratikle geliştirilebilir bir yetenekti. İkincisi, öğretmekte olduğum yöntemleri kullanabilen öğrenciler, beyinsel düşüncelerinin ötesine gidebiliyor ve bilinçaltı zihnin işletim sistemine, göreceli olarak daha kolay geçebiliyorlardı.

Bu araştırmadan çıkan diğer ilginç bir sonuç da öğrencilerimizin beyinlerinin, dikkat çekici ve tutarlı desenler oluşturacak kadar bütünsel bir şekilde çalışıyor olmasıydı. Kişiler meditasyon yaparken ön beyinlerinde, alfa/teta desenleri arasında önemli geçişler olduğunu gördük (beynin farklı bölümleri arasındaki iletişimi gösteren). Bu beynin iki yarısının, daha dengeli ve bütünleşik bir tarzda iletişimde bulunduğunu gösteriyordu. Ön lobdaki düal rasyo desenleri yüksek seviyede şükran ve minnet duyguları deneyimi üretiyor gibiydi, bunu defalarca gözlemlemiştik. Ritmik ve dalgasal bir tarzda sürekli tekrarlanıyordu. Böylece zihinsel provalar esnasında öğrenciler, yoğun şükran halinde olduklarında içsel deneyimleri o kadar gerçekçiydi ki, onlar bu olayları gerçek zamanda yaşadıklarına inanıyorlardı ya da o olay gerçekten olmuştu. Onlar minnet hisleri içindelerdi, çünkü bu duygular ancak istediğimiz şeyler olduğu zaman gelişebilen duygulardı.

Meditasyonda deneyimli olanlar, ayrıca teta dalgalarında bir artış ve alfa beyin dalgaları rasyolarında da düşük seviyeler sergilediler. Bu, onların dönüşmüş hallerde oldukça uzun süreler geçirdikleri anlamına geliyordu. Yavaş dalga düzenlemelerindeki artışın özel bir anlamı vardı. Bu öğrenciler, teta beyin dalgası halindeyken beyinlerinin ön ve arka taraflarındaki aktiviteler arasında, normalin üzerinde bir tutarlılık ya da beyin dalgalarının düzenliliğine sahiplerdi. Olumlu duygularla ilişkilendirilen sol ön bölgenin, tekrarlanan bir şekilde aktive olduğu, bunun da meditatif mutluluk halinin uyarılmasıyla tutarlılık arz ettiğini gördük.

Diğer bir deyişle, bu öğrenciler meditasyona girdiklerinde daha yavaş, daha tutarlı beyin dalgaları üretiyorlardı, bu da

onların derin bir gevşeme ve yükselen farkındalık halinde olduklarını çağrıştırıyordu. Buna ek olarak, ön ve arka beyin arasındaki bütünleşme kadar, sol ve sağ taraflar arasında olan bütünleşme de onların daha mutlu ve daha bütünsel olduklarını gösteriyordu.

Beyin Fırtınası Yapıyorum

Sonunda, bu iki olayın ilkinde, bir öğrencinin meditasyon esnasında beyin haritasını gerçek zamanlı olarak gözlemlemiş ve çok dikkat çekici bir şeyi kavramıştım. Beyin taramalarını izleyerek, onun ne kadar büyük bir çaba sarf ettiğini ve beyninin daha derin meditatif alfa ve teta halinden dengeye doğru gittikçe ilerlediğini görebiliyordum. Onun o anda deneyimlediği duygularla kendini ve yaşamını nasıl yargıladığını ve analiz ettiğini görmüştüm. Bunu, yüksek aralıklı beta haliyle (yüksek seviyede gerginlik, endişe, uyarılma, aciliyet ve genel bir dengesizlik halinin göstergesi olan) ilişkilenen çok daha yüksek ve tutarlı beyin dalgalarıyla yaptığı görülüyordu.

Onun beynini değiştirmek için nasıl beyhude bir çaba sarf ettiğini görebiliyordum. İşe yaramıyordu. Egosunu değiştirmek için egosunu kullandığını görebiliyordum ve bu nafile bir çabaydı. Bir programı, bir başka programla değiştirmeye kalkmakla ancak o programı daha da güçlendiriyordu; onu yeniden yazmıyordu. Hala bilinçli zihin halindeydi ve bilinçaltı zihnini bu şekilde değiştirmeye çalışıyordu. O yüzden de kendini gerçek değişimin olması gereken işletim sisteminden ayrık bir halde tutuyordu. Sonradan onun yanına gittim ve onunla birkaç dakika konuştum. Bana, zorlandığını itiraf etti. O anda, beynimde şimşekler çakmıştı; şimdi artık bir sonraki öğreteceğim şeyin ne olduğunu biliyordum.

Bedenini değiştirebilmek için bedeninden ayrılmalı ve onun ötesine geçmeliydi. Egosunu değiştirmek için egosunun, programını değiştirmek için programının ve bilinçaltı zihnini değiştirmek için bilincinin ötesine geçmeliydi. Bilinmeyeni yaratabilmek için bilinmeyen olmalıydı. Yeni ve maddi bir deneyimi ya-

ratmak için maddesel olmayan yeni bir düşünce olmalıydı. Zaman ve uzamı değiştirmek için, uzam ve zamanı aşıp onların ötesine geçmeliydi.

Öğrenci saf bilinç olmalıydı. Bütün ilişkilerinden, kimliğinden, evinden, işinden, eşi ve çocuklarından, sorunlarından, yani tüm çevresinden hatta yüzünden, ırkından, yaşından, kilosundan ve görünümünden yani tüm bedeninden, geçmişte ya da gelecekte yaşama alışkanlığından ve her zaman anı ıskalamaktan, yani zamandan kopmalı ve onu aşmalıydı. Şimdiki benliğini aşıp yeni bir benlik yaratmalıydı. Daha büyük bir şeylerin onu alıp yönlendirebilmesi için, içinde bulunduğu güzergâhtan ayrılıp, uzaklaşmalıydı.

Kendimiz madde halindeyken maddeyi değiştirmeye kalktığımızda bu, asla işe yaramıyordu. Parçacığı değiştirmek için, parçacık olmak hiçbir işe yaramazdı çünkü maddesel olarak aynı hızda titreşiyorduk. Bu nedenle belirleyici bir etkide bulunamazdık. Sadece bilincimiz (istemli düşüncemiz) ve enerjimiz (yükselmiş duygularımız) maddeyi etkileyebilirdi. Sadece bilinç olduğumuz zaman beyinlerimizi, bedenlerimizi ve yaşamlarımızı dönüştürebilir ve zamanda yeni bir gelecek yaratabilirdik. Çünkü her şeye şeklini veren bilinçti ve beyni, bedeni farklı zihin seviyeleri üretmek üzere kullanan da oydu. Saf bilince eriştiğinizde artık özgürdünüz. Bu nedenle öğrencilerimi, olasılıkların sonsuz alanında rahatlayana kadar, daha uzun süreler meditasyonda bırakmaya başladım. Böylece onlar *hiç kimse*, hiçbir *şey*, hiçbir *yer* ve *zaman* olmaya başladılar.

Öğrencilerimin öznel bilinçlerinin nesnel bilinçle daha uzun zaman dilimleri içinde birleşmesini istedim. Onlar bilinmeyenin içinde huzura erene kadar, şimdiki anın tatlı bir noktasını bulmalı ve farkındalıklarını aslında gerçekte boş olmayan bir boşluğa yatırmalıydılar. O boşluk, aslında sonsuz olasılıkla doluydu. Onlar, bütün maddi şeylerin var olabileceği uzam ve zamanın ötesindeki bu potansiyeller dünyasında ancak gerçekten var olabildikleri zaman yaratmaya başlayabilirlerdi. Bu, atölye çalışmalarımızda gerçek değişimlerin olmaya başladığı zamandı.

Kullanılan Beyin Taramalarına Hızlı Bir Bakış

Size göstereceğim değişiklikleri anlayabilmeniz için iki çeşit beyin taramasını size tanıtacağım. Gelin konuyu biraz basitleştirelim. İlk tarama türünde biz, beyin alanları arasındaki aktivite seviyelerinin ölçümlerini kullanırız (Kitabın sonunda yer verilen renkli insert resimli sayfalardaki Şema 10.2'de görülebilir). Taramalar, bu aktivitelerin iki göreceli türünü haritalandırır. *Hiperaktivitede* (aşırı düzenleme), beyindeki farklı konumların birbirine bağlantıları kırmızı hatlarla betimlenmektedir. Bunu, bir konumdan diğer konuma iletişimi sağlamak için kurulu, birbiriyle bağlantılı telefon hatları gibi hayal edebilirsiniz. Belli bir zamanda çok fazla kırmızı hat görmek beyinde çok fazla aktivite olduğunu gösterir. *Hipoaktivite* ise mavi hatlarla gösterilmektedir. Bu da beyindeki farklı bölgeler arasındaki iletişim faaliyetlerinin çok düşük seviyede olduğunu gösterir.

Hattın kalınlığı standart sapmayı temsil eder ya da bir bağlantının arasındaki iki konum arasında düzensizliğin (ya da anormal düzenin) ne seviyede olduğunu gösterir. Örneğin bu konumlar arasındaki ince kırmızı hatların aktivite seviyesi 1,6 standart sapma (SS) ile gösteriliyorsa bu da normalin üzerinde demektir. İnce mavi hatlar, bu konumlar arasındaki aktivite seviyesini 1,96 SS olarak gösterirse normal demektir. 2,58 SS değeri veren orta kalınlıktaki hatlar normal, kırmızı ise normalin üzerinde, mavi ise de normalin altındaki seviyeler anlamına gelir. 3,09 SS değeri veren kalın değerler de normalin üstünde ya da altındadır. Taramada çok fazla kalın hatlar görürseniz bu, beynin çok fazla çalıştığını gösterir. Birçok kalın mavi hat gördüğünüzde bu, beynin farklı alanları arasındaki iletişimin çok az olduğu, bundan dolayı da normalin altında aktif olduğuna işarettir. Şöyle de düşünebilirsiniz: Beynin işlediği veri miktarı, kırmızı hatlar kalınlaştıkça artmakta, mavi hatlar kalınlaştıkça da azalmaktadır.

Kullandığımız ikinci tür tarama, Z-Skoru raporu diye de anılan QEEG analizlerinden gelir. Z-Skoru bize, bir noktanın hem ortalamanın neresinde olduğunu hem de normalden ne kadar

uzakta olduğunu söyleyen istatistiki bir ölçüttür. Bu raporun ölçeği -3 ile +3 SS arasında değişir. Daha koyu mavi, normalin 3 ya da daha fazla altında SS anlamına gelir. Daha açık mavi 2,5' tan 1'e kadar normalin altında SS anlamına gelmekteyken 0 ile 1 arasında SS olan mavi-yeşil, yaklaşık olarak normalin altında demektir. Yeşil ise normal hattır. Açık yeşil normalin dış bölgelerinde görülür ama normalden sadece 0 ile 1 SS arasında bir fazlalığa işarettir. Sarı ve açık turuncu, yaklaşık olarak normalin üstündeki 1 ile 2 SS değerlerine tekabül eder. Koyu turuncu ise normalin 2 ile 2,5 SS üzerinde, kırmızı da normalden 3 ve daha fazla SS demektir.

Z-Skoru raporu, *göreceli güç* diye de anılan beynin farklı frekanslardaki enerji miktarının belirlenmesi için de kullanılır. Çünkü yeşil renk, daha önce de açıklandığı gibi, normal seviyeye işaret eder. Bir taramada ne kadar yeşil varsa kişinin normal beyin aktivitesi de o kadardır. Her renkteki daire (yukarıdan bir insan kafasına benzeyen), söz konusu kişinin hangi beyin frekansında olduğunu temsil eder. Her taramada yukarı sol bölgedeki daire, en düşük beyin dalgası frekansını gösterir (delta beyin dalgaları içindeki). Bundan sonraki her daire, alt sağ bölgede en yüksek seviye olan beta beyin dalgası seviyesine kadar gittikçe yükselen bir beyin dalgası hali sergileyecektir. Beyin dalgası frekansının, her saniyede oluşan bir döngüsü hertz ya da Hz. olarak bilinir. Bu döngülerin saniyedeki sayısı, 1 ile 4 döngü (delta), 4 ile 8 döngü (teta), 8 ile 13 döngü (alfa), 13 ile 30 ve fazlası döngü (düşük orta seviye ve yüksek seviye beta) olarak soldan sağa doğru ve aşağıdan yukarıya doğru ilerleyen bir şekilde kademelendirilir. Beta aktivitesi, 12 ile 15 Hz, 15 ile 18 Hz, 18 ile 25 Hz. ve 25 ile 30 Hz. gibi farklı frekans bantlarına bölünebilir. Bundan dolayı, her bölgedeki göreceli renkler, farklı beyin dalgaları halinde neler olduğunu gösterir. Örneğin, beynin büyük bölümündeki her delta saniyesinin bir döngüsünde çok miktarda mavi olması, o delta aralığında beyinde çok az aktivite olduğuna işarettir. Ön lobdaki 14 Hz. alfa halinde çok fazla kırmızı varsa bu da beynin o bölgesinden yükselen bir alfa aktivitesi demektir.

Şunun da bilinmesi gerekir: Bu ölçümler, deneklerin ne yaptıklarına ve taramaların yapıldığı zamana bağlı olarak farklı şekillerde yorumlanabilir. Örneğin, 1 Hz. delta maviyi betimlerken beyinde o frekanstaki enerjinin, normalin 3 SS altında olduğuna da gönderme yapar. Bu, klinik bir anlamda aşırı derecede düşük olarak değerlendirilebilir. Fakat bu değerlere, denek meditasyon yaparken rastlanırsa o zaman bu değer, aslında deneğin kolektif bilincin enerji alanıyla ilişkiye bir kapı aralamış olduğunu çağrıştırır. Diğer bir ifadeyle neokorteksteki enerji aşağıya doğru, otonom sinir sistemine inmektedir ve orası şimdi daha erişilebilir durumdadır. Kısa süre içinde, bunları daha iyi anlama yolunda birkaç örnek göreceksiniz. Bu arada, Şema 10.3'e bir kez daha göz atın. O, size açıklamış olduğum şeylerle ilgili bir genel görünüm sunacaktır.

Tutarlılık ve Tutarsızlık

Şimdi Şema 10.4'e bakınız. "Meditasyon Öncesi" başlıklı olan soldaki resim, diyalogların çok fazla olduğu bir beyni temsil ediyor. O, çok yüksek bir uyarılmışlık halinde (yüksek bir beta seviyesi) ve tamamen tutarsız durumda. Kırmızı hatların kalınlığı, bu beynin normalin 3 SS üstünde olduğunu gösteriyor (Çünkü kalın kırmızı hat, daha frekanslı ve dengesiz bir beyin anlamına geliyor). Kırmızı hatlara bakarak, bütün beyindeki aşırı tutarsız aktiviteyi görebilirsiniz. Beynin ön loblarındaki mavi renk, hipoaktiviteyi temsil eder (normalin 2 ile 3 SS altı). Bu, ön lobların kapandığını ve beynin diğer bölgelerindeki hiperaktiviteyi artık sınırlandırmayacağını gösterir.

Bu, dikkat sorunları olan beyindir; çok yüklenmiş durumdadır ve içsel diyaloglar üzerinde kontrol sağlayamamaktadır. 50 kanalı olan bir uydu sistemi gibidir. Ses çok açıktır ve kanallar her saniye değişmektedir. Dikkatteki hızlı değişimler, bir düşünceden ötekine geçiş yapıldığını gösterir. Böylece beyin; sürekli tetikte, yüksek oranda uyarılmış, aşırı çalışmaktadır. Bu, tutarsız beyin deseni olarak adlandırılır çünkü beynin farklı bölgeleri birlikte çalışmamaktadır.

Şimdi "Meditasyon Sonrası" başlıklı ikinci resme bir bakalım. İlk resimle olan farkı görmek için nörobilimci olmanız gerekmez. Kırmızı ya da mavi hatları nerdeyse hiç görmüyorsunuz, işte bu resimde normal bir beyin aktivitesi görmektesiniz. Çok az hipoaktivite ve hiperaktivite görülüyor. Kontrolsüz diyaloglar durmuştur ve beyin, daha bütünlüklü bir haldedir. Bu kişinin beyni, şimdi dengede bulunmaktadır. O nedenle, bu beyin desenini daha tutarlı olarak anabiliriz. (Okla gösterilen geriye kalan mavi ve kırmızı aktiviteler, kaşıma ya da göz kırpması gibi bir duyusal motor aktivitesi ya da bir REM, yani çok hafif uykularda gözlenen bir durum olabilir.) Bu değişim, bir öğrencimizde sadece *bir* meditasyonda görülen bir değişimdir.

Şimdi atölye çalışmalarındaki öğrencilerin örnek vakalarını inceleyelim. Onların her biri için öncelikle biraz arka plan bilgisi vereceğim. Onların atölye çalışmalarına başladıkları zamanki halleri, sonra da onların taramalarının nelere işaret ettiğini ve son olarak da her öğrencinin yeni varlık hallerini anlatacağım.

Plasebosuz veya İlaçsız Parkinson Hastalığının İyileşmesi

Michelle'nin eski benliği: 60'lı yaşlarında olan Michelle'nin sol kolu, sol eli ve sol ayağında ileri seviyede istemsiz sarsılmalar başlayınca, 2011 yılında Parkinson hastalığı teşhisi konmuştu. 2012 Kasım ayında, Phoenix'deki Barrow Nöroloji Entitüsü'nün kayıtlı hastası oldu. Ona bakan doktoru muhtemelen 10-15 yıldır Parkinson hastası olduğunu ve geri kalan yaşamında hastalığın belirtileriyle yaşamına devam etmek durumunda olduğunu açıkladı. Yaşlandıkça daha da artacak olan sınırlandırmalara, bir şekilde dayanması ve onlarla baş etmeyi öğrenmesi gerekiyordu. Azilect (rasagilin mesilat) kullanmaya başladı. Bu ilaç Parkinson hastalarının alıcı noktalar seviyesinde dopamin alımını durduruyor ve bedendeki deformasyonları yavaşlatıyordu. İlaç çok az dikkat çekici gelişmeler sağlamıştı.

Michelle 2012 yılında öğrencimiz olduktan sonra sıradışı şeyler yaşadı. Rutin günlük meditasyonlar, ona huzur ve neşe veriyordu. Belirtileri, dikkat çekici bir şekilde azalmaya başla-

mıştı. Michelle 2013 yılının ilk günlerine kadar harika meditasyon oturumları deneyimledi. Ayın ortasına gelindiğinde, Michelle'in annesi Florida, Sarasota'da yoğun bakıma alınınca Michelle, onun yanında olabilmek için Florida'ya uçtu. Michelle, Arizona'daki atölye çalışmamız için aynı ay geri dönmüştü, annesi hala hastanede bakım altındaydı. Michelle'in uçağı Phoenix'e ilk beyin taraması yapılmadan yaklaşık olarak bir buçuk saat önce havaalanına inmişti. Tarama yapıldığı zaman, hem fiziksel, hem de duygusal olarak çok bitkin haldeydi, sonuçlar deneyimlediği aşırı gerginliği yansıtıyordu.

Atölye çalışmalarının sonuna kadar, sakin ve olumlu bir varlık hali içindeydi ve Parkinson belirtileri nadir görülmüştü. Atölye çalışmasından sonra tekrar Florida'ya annesinin yanına dönmüştü. O ve annesi arasında her zaman zor bir ilişki olmasına rağmen onun atölye çalışmalarındaki çabalarının bir sonucu olarak Michelle, destekleyici ve sevgi dolu bir davranış sergileyecek gücü kendinde bulabiliyordu. Ayrıca annesine karşı hissettiği sevgiyle arasına eski meselelerin girmesine de izin vermemeyi başarıyordu.

Annesinin hastalığı ve sonunda vefat etmesi, sonra da Texas'ta yaşamakta olan kız kardeşinin ani bir felç geçirmesi nedeniyle Michelle, ailevi sorunların cenderesinde Florida ile Texas arasında mekik dokumak zorunda kalmıştı. Rutini bu durumdan büyük ölçüde etkilenmişti ve haziran ayına kadar, meditasyon yapmaya ara vermek zorunda kalmıştı. Araya yaşam gitmişti ve onun çok fazla sorumluluğu vardı. Meditasyonlarını durdurmak üzerinde plasebolarını bırakmak gibi bir etki yapmıştı. Belirtilerinin geri döndüğünü gördüğünde, meditasyonlara tekrar başlamış ve önemli gelişmeler kaydetmişti.

Michelle'in Taramaları: Michelle Dr. Fannin'in Arizona'daki kliniğine yakın bir yerde yaşadığı için ondaki gelişmeleri bir dizi periyodik beyin taraması ile beş aydan fazla bir süre boyunca takip edebilmiştik. Bu süreç boyunca ondaki gelişmeleri aktarmak istiyorum.

Şema 10.5' teki "Meditasyon Öncesi" bölüme göz atın. Bu, onun 2013 Şubat ayındaki olayımızda Florida'dan eve geldiği

zaman yapılan taramadır. O zaman, annesinin hastalığı dolayısıyla gergin ve yorgundu. Şemada, beyninin her yerinde görülen kalın kırmızı hatlar, normalin üzerindeki 3 SS'lerdir. O çok fazla beyin aktivitesi, hiper tutarsızlık ve aşırı düzenleme sergiliyordu. Parkinson hastalığı söz konusu olduğunda bu, çok yaygın karşılaşılan bir durumdur. Uygun nöral ileticilerin eksikliği (özelde dopamin) nöronların beynin bölgeleri arasında bozuk ve eksik iletişime neden oluyor ve nöral ağların devreye girmeleri, kontrol dışına çıkıyordu. Bunun sonucunda, spastik ve hiperaktif nöronal devreye girmeler oluyor, bu da beyni ve bedeni etkiliyordu. Sonuç olarak, motor fonksiyonlar üzerinde normal hareketlerin dışında istemsiz gelişmeler oluyordu.

Şimdi aynı şekildeki "Meditasyon Sonrası" tarafı gözden geçirin. Bu Michelle'in dört gün sonraki meditasyon esnasında, değişmiş varlık halinde yapılan taramanın sonucudur. Normal bir beyne çok yakındır, çok az hiperaktivite, tutarsızlık ya da aşırı düzenleme görülmektedir. Olayımızın sonunda, hiçbir istemsiz sarsılma, burkulma ya da herhangi bir motor sorunu yoktu, beyin taraması da bu değişimi onaylıyordu.

Şema 10.6A'daki "Meditasyon Öncesi" başlıklı QEEG okumalarına bakınız. İkinci sıranın ortasından son sıraya kadar bakarsanız—mavi renkteki imajlar— burada Michelle'in beyninde, alfa ya da beta beyin dalgası fonksiyonu görülmemektedir. Mavi rengin sakinleşmiş bir beyin aktivitesi anlamına geldiğini anımsayın. Parkinsonlularda bu, tipik olarak kavrayışsal faaliyetlerin, uzlaşık öğrenmenin ve odaklanmanın azalmış olmasını temsil eder. Burada Michelle'nin yeni bilgileri bir araya getiremediğini görebilirsiniz. O, içsel bir resmi sürdürülebilir bir hale getiremiyordu çünkü alfa beyin dalgaları üretemiyordu. Onun çok düşük seviyedeki beta desenleri, aynı zamanda farkındalık seviyesini de sürdürebilmekte zorlandığına işaret ediyordu. Beynindeki bütün enerji hiper tutarsızlıkla mücadele etmek durumunda kalıyordu. Bu nedenle o, 50 watt'dan 10 watt'a düşen bir ampul gibiydi. Beynindeki enerjinin miktarı azalmıştı.

Grafiğin "Meditasyon Sonrası" bölümüne bakacak olursanız daha iyi bir hale kavuşmuş ve dengelenmiş bir beyin görürsü-

nüz. İmajların çoğunda, oklarla gösterilen yeşil alanlar normal ve dengeli bir beyin aktivitesini temsil ediyor. Beyni şimdi alfa fonksiyonu sergiliyor ve içsel hallere çok daha kolay bir şekilde geçebiliyordu. Gerginlikle çok daha iyi baş edebiliyor ve otonom fonksiyonlarını etkilemek üzere bilinçaltı işletim sistemine daha kolay erişim sağlayabiliyordu. Beta aktivitesi normale (yeşil) dönmüştü. Bu onun daha bilinçli, tetikte ve dikkatini odaklayabilen bir halde olduğunu göstermektedir. Dengeli aktivite sonuçları, onda çok az motor sonuçlar yaratmıştı.

Daire içine alınmış olan kırmızı alanlar, endişe anlamına gelen yüksek seviyedeki beta halini temsil etmektedir. Bu, Michelle'nin içsel perspektifi üzerinde çalışması ve onu değiştirme çabasıyla ilgilidir. Bu endişe onun geçmişteki Parkinson belirtileriyle yükseltmiş olduğu endişedir. O, endişe seviyesini düşürdükçe Parkinson hastalığını da geriletmektedir. Michelle için, motor sarsıntıları şimdi onun yaşamındaki dengesizlikleri temsil ediyordu. O, içsel halini dengelediği zaman, dış gerçekliğinde de değişimler üretmeye başlamıştı.

Üç ay sonra, Michelle Dr. Fannin'in ofisinde yeniden beyin taraması yaptırdı. 9 Mayıs 2013 tarihinde, Şema 10.6B'deki tarama, beyninin daha iyi bir duruma geldiğini gösteriyordu. Nitekim Michelle de sağlık durumuyla ve yaşamıyla ilgili aynı şeyi rapor etmişti. Yaşamındaki farklı gerginlik kaynaklarının ortasında yine de hep daha iyiye gidebiliyordu. Çünkü her gün meditasyon yapıyordu (plasebosunu günlük olarak alıyordu), Michelle çevresindeki koşullardan daha büyük bir varlık haliyle beynini ve bedenini sürekli olarak değiştiriyordu. Bu tarama, daha önceki grafiğin altında yer alan bir standart sapmanın da neredeyse tamamen yok olduğunu gösteriyordu. Endişesinin ve sonuç olarak genel sağlık durumunun da gittikçe daha iyiye doğru gittiği görülebiliyordu. Bu, daha az endişe, daha az sarsılma anlamına geliyordu. O artık, varlık halini daha uzun süre devam ettirebiliyor, anımsayabiliyordu.

Michelle'nin, Şema 10.6C'de yer alan 3 Haziran 2013 tarihli beyin taramalarına bakacak olursanız durumunda hafif bir geriye dönüş görürsünüz ancak yine de başladığı hale göre çok

daha iyi durumdadır. Meditasyon yapmaya ara vermişti (yani, plasebo almayı durdurmuş olması anlamına geliyordu.) o yüzden, önceden bildiği duruma hafif bir geri dönüş deneyimledi. 13 Hz. değerindeki mavi alanda ok işaretinin olduğu beyin taramasında, onun duyusal motor bölgesinde hipoaktif halde olduğu anlaşılıyor. Böylece onun istemsiz sarsıntıları üzerinde kontrol sağlamak için daha az enerjiye sahip olduğu anlaşılıyor. Yine taramanın alt tarafında, daire içine alınmış olan kırmızı alanlar görebiliyorsunuz. Bu, onun endişesiyle ilişkili daha yüksek seviyedeki bir beta haline dönüşü temsil ediyor.

Şema 10.6D'de görülen, 27 Haziran 2013 tarihli taramada Michelle, meditasyonlarına o ayın başından beri geri dönmüş durumda ve önemli oranda daha iyi durumdaki bir beyin görülüyor. 17 ile 20 Hz. seviyesinde, alt sırada kırmızı olarak gösterilen bölgeden, onun çok daha az endişeye sahip olduğunu görebiliyoruz. Şimdi bu taramayı, atölye çalışmamızdan sonraki Şema 10.6E'de betimlenen 13 Temmuz 2013 tarihli taramayla karşılaştıralım. Şubat ayında kırmızıyı çok daha az görürken, alfa halindeki (hipoaktiviteyi gösteren) mavilerin tamamen kaybolmuş olduğunu fark ediyoruz. Michelle iyileşmeye devam ediyor ve değişimleri daha tutarlı hale geliyor.

Michelle'in Yeni Benliği: Bugün, Michelle'de Parkinson hastalığıyla ilişkilendirilebilecek olan nerdeyse hiçbir istemsiz motor belirtisi yok. Gerilim yaşadığı ya da aşırı yorulduğu zamanlarda çok nadir seğirmeler olabiliyor, fakat çoğu zaman yüksek düzeyde işlevsel ve normal halde. Michelle dengeli ve neşe dolu olduğunda ve meditasyonlarını günlük olarak yaptığında, beyni çok iyi çalışıyor; nitekim kendisi de öyle. Kendisinin yaptığı bildirimlerden ve sonraki taramalardan, Michelle'nin hastalığını sürdürmediğini anlıyoruz. O hep daha *iyiye doğru gitmeye* devam ediyor. Meditasyon yapmaya devam ediyor çünkü onun kendisinin plasebosu olduğunu anlamış bulunuyor.

Travmaya Uğramış Beyni Düşünerek Değiştirmek

John'un Eski Benliği: 2006 yılının Kasım ayında John'un, yolculuk yaptığı otomobilin yüksek hız nedeniyle kontrolden çıkıp yuvarlanması neticesinde yedinci boyun omuru ile birinci göğüs omuru kırılmıştı. Çarpmanın etkisiyle kafasından da ağır bir darbe almıştı. Doktorlar onun teşhisi ve sonucu için çok zaman kaybetmemişlerdi. Yaşamının geri kalanında el ve ayakları tutmayacak, felçli kalacaktı. Bir daha hiç yürüyemeyecek, el ve kollarını da çok sınırlı olarak kullanabilecekti. Kırılan omur, yüzde yüz oranında parçalanmıştı ve omuriliği de hasar görmüştü. John'un durumu ameliyat olup doktoru yaralarını tam olarak görene kadar böyleydi. İki gün sonra nörolog, John'un eşine omuriliğin "sağlam" olduğunu ancak bu tip yaralanmalarda tam bir ilik kopmasıyla aynı sonuçlarla karşılaşıldığını, dolayısıyla bütün omurilik yaralanmalarında olduğu gibi yapılacak tek şeyin beklemek ve görmek olduğunu söyledi.

Önce bir yoğun bakım ünitesinde, sonra da bir rehabilitasyon biriminde yaşamak zorunda kaldığınızda geleneksel düşüncelere sürüklenmekten kaçınmak, inanılmaz zorlaşır. John'un ailesi, hastalığın prognozunu sorduklarında doktorlar, yaralanmanın boyutuna bakarak normale dönme şansının olmadığını, kaçınılmaz olanı kabullenmeleri gerektiğini söylemişlerdi. John, fiziksel olarak geri kalan yaşamında engelli kalacaktı. Doktorlar, bu mesajı onun sonraki yaşamının kaçınılmaz bir parçası gibi tekrar tekrar kafasına sokmuşlardı. Fakat John ve eşi, bunu bir şekilde kabullenemiyorlardı.

John'la 2009 yılında ilk kez karşılaştığımda tekerlekli sandalyedeydi. Refakatinde eşi, ailesi ve nöroplastisiteden anlayan muhteşem bir fizik terapisti vardı. Onlar, hayatımda gördüğüm en enerjik ve iyimser insanların arasındaydı ve bu yolculuğa birlikte çıkmaya çok istekliydiler.

Şema 10.7'deki John'un "meditasyon öncesi" beyin taramasına bakın. Bu resimde ağır basan hipoaktivite rahatlıkla görülebilir. Normalin altındaki 3 SS'den bile daha fazla değerler aldığı görülüyor. John'un belirgin kalın mavi hatlar halindeki

tutarlılık ölçütü, Michelle'nin Parkinson koşullarıyla ilgili araştırmadakinin tam tersi durumdadır. Bu tarama, beynin farklı bölgeleri arasında birlikte çalışabilme kapasitesinde bir azalmaya işaret ediyor. Beyni rölantide çalışıyor ve hiç enerji yok. Hiçbir şeye karşı uzun süreli tepkiler veremiyor. Dikkatini sürdürülebilir kılamıyor ve farkındalığı oldukça sınırlı. Travmatik beyin yaralanması nedeniyle beyni, süper düşük bir uyarılmışlık hali içinde ve beyninde yüksek düzeyde bir tutarsızlık var.

Şimdi onun meditasyonların dördüncü gününden sonraki beyin taramalarına bakın. Üst soldaki ilk resim de marjin 1Hz delta seviyesinde (şema 10.7), orada biraz daha kırmızı aktivite görülüyor. Bu vakada, bu iyi bir işaret çünkü iki yarım kürede de delta halinde daha fazla tutarlılık görülüyor. Burada, John daha dengeli düal beyin süreçleri sergiliyor. Çünkü beyindeki travmatik yaralanma, delta ve teta hallerinde daha belirgin bir şekilde görülebiliyor. Delta halindeki hiperaktivite, bize beyninin uyanmakta olduğunu çağrıştırıyor. Beynin alfa ve beta halindeki geri kalanı, daha dengeli bir aktivite içinde ve kavrayışsal işlevleri daha iyi sergiliyor. Bu onun, zihni ve bedeni üzerinde daha fazla kontrole erişim sağladığını gösteriyor.

Şimdi Şema 10.8'e göz atalım. İkinci aralığın ortasından başlayan ve o aralığın sonuna kadar devam eden mavi renk, bir kez daha John'un alfa ve beta beyin dalgalarının olmadığını gösteriyor. Sol ve sağ yarım kürelerde, alfa ve beta alanlarına tamamen yayılmış durumdaki bu mavi renk, onun bitkisel hayatta olduğunu ve çok sınırlı kaynakla çalıştığını gösteriyor. Mavi renk, bedeni kavrayışsal olarak kontrol edebilme kapasitesindeki azalmaya işarettir. Belli ki John'un zihni orada değil.

Dört günlük meditasyondan sonra, John'un beyinin yüzde 90'ı normale dönmüştü ve görüldüğü gibi yeşil olarak görünmektedir. Bu harikaydı! Sol yarım küresinde oklarla gösterilen yerlerde görüldüğü gibi hala sözel ve kendini ifade yeteneklerinde bazı problemlere işaret eden biraz hipoaktivite vardı ama yine de ilk tarama sonuçlarına göre durumu çok daha iyiydi. John meditasyonlara devam ettikçe beyninde daha fazla enerji, denge ve tutarlılık görülüyordu. John, uyuyan nöral yollarına

yeniden erişim sağlamıştı. Beyni uyanıyordu. İşlevlerini nasıl yerine getireceğini yeniden anımsamaya başlamıştı ve şimdi enerjisi de çok daha iyiydi.

John'un Yeni Benliği: John 2013 yılı Şubat ayındaki olayın sonunda ayağa kalkmıştı. Bağırsakları ve mesanesi üzerinde tam kontrolü yeniden kazanmıştı. Daha normal ve bütünlüklü bir halde ayakta durabiliyordu ve hareketlerindeki koordinasyon artmıştı. Spastik sarsıntılarının frekansı, yoğunluğu ve süresi önemli oranlarda azalmıştı. O harika fizik terapisti B. Jill Runnion sayesinde düzenli bir şekilde jimnastik yapmaya bile başlamıştı. Runnion, İdaho, Driggs'teki Neuro Re-Activation Synapse Center'in direktörüydü ve bir yandan da benimle araştırma süreçlerime katılıyordu. Onun yetenekleri ve sınırsız zihinsel gücü, John için doğru ortamın yaratılmasını sağlamıştı. John, şimdi oturduğu yerden dikey yapılan hareketleri yardım almadan yapabiliyordu. 10 derecelik açıdan şimdi 45 derecelik bir açıya ilerlemişti.

John, şimdi bedeninin alt kısımlarını da oturur bir şekilde tam olarak kontrol edebilmeye başlamıştı. Bir yandan da özel bir fiziksel terapi çalışıyordu. Bu terapide, bacak ve gövdesindeki kasları geriyor ve adeta bir kızağı dirençle ileri doğru ittirir gibi hareketler yapıyordu. John şimdi yüzükoyun uzanırken tamamen kendi gücüyle kendini destekleyecek şekilde, el ve ayaklarının üzerinde durabiliyor, emekleyebiliyordu.

Atölye çalışmasından sadece birkaç ay sonra, John kendisiyle ilgilenen tıbbi ekibi büyük bir şaşkınlığa uğratarak kavrayışsal işlevlerine kavuştu. Onun iyileşme hızı, bir uzmanın omurilik yaralanması hastalarında görüp görebileceği her şeyin üzerindeydi. John, sonunda uyanmış gibiydi. Beyin taramaları, şimdi onun beynine ve bedenine çok daha fazla erişim sağladığını gösteriyordu. John'un beyninde ve bedeninde uyuşuk kalan yerlerinde çok daha fazla kontrolü vardı çünkü bedenini düzenlemek için daha fazla kapasiteye sahipti.

John'un genel bütünlüğü ve koordinasyon içindeki hareket desenleri dikkat çekici biçimde ilerlemişti. Şimdi yardıma ihtiyaç duymadan bir ayağını uzatarak bir masaya oturabilmeye

başlamıştı. John'un daha incelikli motor yetenekleri de geliyordu; kalem tutabilecek ve adını yazabilecek hale gelmişti. Akıllı telefonu kullanarak mesaj yollayabiliyor, tekerlekli sandalyenin tekerleğini tutup onu sürebiliyor ve sıradan diş fırçalarını tutabiliyordu. Kavrayışsal yetenekleri daha özgüvenli hale gelmişti ve daha büyük bir içsel neşeye sahipti. Esprileri daha iyi anlayabiliyor ve farkındalık seviyesi de kazadan sonraki en iyi seviyesine yükselmişti.

2013 yazında, John bir rafting tatiline çıktı. Altı saat boyunca kendi kendine yardım almadan rafting yapmış ve tek başına bir çadırda uyumuştu. Idaho'nun vahşi doğasında, yedi gün ve altı gece boyunca dış dünyayla teması olmadan tek başına yaşamayı başarmıştı. Bir yıl önce bunu yapabilmesi imkansızdı. John ve ben her bir araya geldiğimizde, şunu söylemeden edemeyiz: "Dr. Joe, neler oluyor inan hiç bilmiyorum."

Ben de ona hep aynı yanıtı veriyorum: "Bildiğin zaman John, her şey bitmiş olacak. Bilinmeyen bizim kavrayışımızın dışındadır. Ona hoş geldin."

John'un vakasında son bir noktaya daha dikkat çekmek istiyorum. Herkes omurilik yaralanmalarının, tipik geleneksel yaklaşımlarla iyileşmeyeceğini bilir. Ben, John'u maddi olarak değiştiren şeyin, maddi bir şey olmadığından eminim. Onun hasar görmüş omuriliğini dönüştüren şey, kimyasallar ya da moleküller değildi. Kuantum açısından, onun yükselmiş enerjisinin tutarlı bir frekansında olması gerekiyordu. Böylece madde tutarlı bir şekilde yeni bir zihinsel hale taşınmıştı. O, yükselmiş bir enerji sergilemeliydi. Maddeden daha hızlı bir frekansta titreşen bir dalga olmalıydı ve onu maddenin parçacıklarını dönüştürmek üzere belirgin bir istemle bir araya getirmeliydi. Böylece onun *enerjisi*, maddenin bir yan ürünü olarak onun omuriliğini iyileştirecek yeni bir genetik program yazmıştı.

Analitik Zihni Yenmek ve Mutluluğu Kazanmak

Kathy'nin eski benliği: Kathy büyük bir şirketin CEO'su, bir avukat, kendini adamış bir anne ve eşti. O yüksek oranda anali-

tik ve akılcı bir eğitim tarzından geliyordu. Beynini her gün belli sonuçları beklemek ve deneyimleri doğrultusundaki tahmini senaryolara göre hazır olmak üzere kullanıyordu. Benim çalışmalarımla tanışmadan önce, hiçbir zaman gerçek bir meditasyon yapmamıştı. Kathy, önce her şeyi ne kadar fazla analiz ettiğinin farkına varmıştı. Kocaman bir günlük programa sahipti ve beynini hiçbir zaman kapatmadan yaşıyordu. O hiçbir zaman anın içinde olmadığını itiraf ediyordu.

Kathy'nin taramaları: Kathy'nin Şema 10.9'da yer alan "meditasyon öncesi" beyin taramalarına bakalım. Bu deltadan tetaya olan radyo ölçümleri, onun davetsiz ve dış kaynaklı düşünceleri işleme ve değerlendirmedeki odaklanma yeteneklerini temsil ediyor. Beynin arka tarafındaki sağda, büyük kırmızı lekenin yer aldığı ilk ok, onun zihninde imajlar görmekte olduğunu gösteriyor. Solda daha küçük kırmızı lekenin yanındaki ikinci ok Kathy'nin bu imajlarla içsel bir diyalog içinde olduğunu gösteriyor. Bu imajlar ve sürekli devam eden zihinsel diyaloglar, beynin bir döngünün içinde kapana kısılmasına neden oluyor.

Atölye çalışmasının sonunda yapılan "meditasyondan sonra" taramasında ise, Kathy'nin beyninin daha dengeli, daha bütünsel ve normal olduğunu açıkça görebiliyorsunuz. Artık beyinsel bir diyalog içinde değil çünkü beyni bilgileri daha verimli bir şekilde işleyip bütünleştirebiliyor. O şimdi bir tutarlılık hali içinde. Beynindeki bu değişime daha büyük bir neşe, açıklık ve sevgi refakat ediyor.

Şimdi Şema 10.10' daki, tutarlılık ölçümlerine bakalım. Atölye çalışmasının başlangıcında, Kathy'nin beyni yüksek seviyede beta halindeydi. Bu yüksek bir uyarılmışlık, analiz ve aciliyet moduydu. Alfa ve beta aralıklarındaki kalın kırmızı hatlar, onun normalin üzerinde 3 SS' si olduğunu gösteriyor. Beyni hiperaktif durumda, dengesiz ve yüksek oranda tutarsız durumdaydı ve endişesini kontrol etmede sorunlar yaşıyordu.

Şimdi, Şubat ayındaki çalışmamızın sonunda alınan "Meditasyon Sonrası" taramasına bakalım. Daha normal ve dengeli bir beynin nasıl olabileceğini artık tanımaya başlamış olmalısınız ve burada gördüğünüz gibi yüksek seviyede beta beyin

dalgalarına, çok daha az rastlanıyor. Beyni şimdi çok daha fazla tutarlı durumda.

Kathy'nin yapabilecekleri henüz bitmiş değildi. Ona atölye çalışması sonrası için bir çalışma hazırladık. Ne de olsa yaşadığı yer Phoenix'e yakındı ve Dr. Fannin'in kliniğine sık sık gidebilirdi. Dr. Fannin ona sağlıklı, dengeli ve normal bir beynin QEEG taramasını (yeşil) gösterdi ve ondan, bütün dikkatini o imaja yöneltmesini istedi. Sonra da meditasyonlarda her gün yeni bir varlık haline geçtiğinde gelecek 29 gün için kendisine potansiyel bir sonuç seçmesini önerdi. Böylece o plaseboya daha fazla anlam atayabilecek, sonuçların faydalarına daha büyük bir istemle sarılabilecekti.

Bu, işe yaramıştı. Şema 10.11'e bakarsanız orada 8 Nisan 2013 tarihinde, yani yaklaşık altı hafta sonra yapılan bir beyin taramasında, endişeye dair hiçbir izin olmadığı (kırmızı lekeler halinde) daha normal bir beyin görebilirsiniz. Şimdi Şema 10.12'ye de göz atalım. 20 Şubat 2013 tarihindeki taramada daha yüksek kırmızı beyin dalgası frekanslarını (21'den 30 Hz'e kadar olan) görebilmekteyken şubat ayı sonundaki olayımızdan sonra yapılan taramayı temsil eden ikinci resimde, hâkim rengin nasıl da tamamen yeşile döndüğünü (yani çok daha normal bir hale geldiği) görebiliyor musunuz? Kırmızı bölgeler yüksek seviyede bir endişeye (yüksek seviye beta) ve aşırı analiz yapma haline işaret ediyor, çünkü daha yüksek frekanslardaki beyin dalgaları (21'den 30 Hz'e kadar olan) hiperaktif durumda. Kısacası bu, onun beyninin çok çalıştığını gösteriyor. Nisan ayının başından beri ise (Şema 10.13' te gösterilen) Kathy'nin beyni dengelenmiş, tutarlı ve çok daha senkronize bir durumda. Kathy bugün farklı bir beyne sahip ve farklı bir kişi gibi.

Kathy'nin yeni benliği: Kathy, bize kariyerinde, günlük yaşamında ve sosyal ilişkilerinde sayısız olumlu gelişmelerin olduğunu bildirdi. O, her gün meditasyon yapıyor, meditasyona zamanı olmadığını düşündüğündeyse bunu yapmak için ne yapıp edip zaman *buluyor*. O zihinsel ve beyinsel dengesizliğini yaratan tavırların zamanla ve kendisinin dış çevresiyle ilgili olduğunu anlamış durumda. Kathy sorularının yanıtlarını artık

daha kolay ve daha az çaba harcayarak bulabildiğini söylüyor. Kalbini daha sık dinliyor ve devamlı tetikte olma döngüsüne kapılmadan önce kendini yakalayabiliyor. Bu döngülere nadiren yakalanıyor, çok daha nazik ve sabırlı edimlerde bulunabiliyor. Kathy içerden dışarı doğru gittikçe daha mutlu oluyor.

Fibroid Tümörleri Enerji Değişikliğiyle İyileştirmek

Bonnie'nin Eski Benliği: 2010 yılında Bonnie'de birdenbire adet kanamalarında ani ve aşırı bir artış ve keskin bir ağrı oluşmuştu. Aşırı östrojen üretimi teşhisi konmuş ve bioidentikal hormon terapisi önerilmişti. 40 yaşında kendisine konulan bu teşhis için böyle bir çözümü aşırı bulmuştu.

Bonnie, annesinin de kendisiyle aynı yaştayken aynı belirtileri yaşamış olduğunu anımsamıştı. Annesi hormon ilaçları almış ve sonunda mesane kanserine yakalanıp vefat etmişti. Hormon terapisiyle mesane kanseri arasında çok belirgin bir bağ olmamasına karşın Bonnie'nin dikkatini çeken şey, aynı fiziksel belirtilerin annesinde de var olmasıydı. Onunla aynı kaderi paylaşmak istemiyordu.

Vajinal kanamaları gittikçe daha uzun sürmeye başlamıştı (Bazen iki haftaya kadar uzayabiliyordu.). Anemi ve halsizlik başlamış, 10 kilo almıştı. Her ay adet kanamaları esnasında ortalama iki litre kadar kan kaybediyordu. Bir pelvik sonogramında fibroid tümörler tespit edildi. Bonnie, çok sayıda kan testinden geçirildi, menapoza girmek üzere olduğu ve büyük ihtimalle yumurtalıklarında kistler oluştuğu söylendi. Ona daha önce hormon terapisi öneren uzman doktoru, Bonnie'ye bu fibroidlerin hep orada kalacağını ve aşırı kanamaların yaşamı boyunca devam edeceğini söyledi.

2013 yılı Temmuz ayında Colorado, Englewood'da gerçekleştirdiğimiz atölye çalışmamızda, Bonnie'yi beyin taramasını yapmak üzere rastlantısal olarak seçmiştim. Onu, beyin taraması için seçip parmağımla işaret ettiğimde çok mahçup olmuştu. Atölye çalışmasından hemen önceki akşam adet kanaması başlamıştı ve adet döneminde aşırı kanamalarını tutabilmek için

her zamanki gibi büyük bir çocuk bezi giyiyordu. Birkaç meditasyondan sonra, öğrencilere yere yatmalarını söylemiştim. Bonnie, kendine ve yerlere kan bulaştırmaktan endişelenmişti.

Bonnie'nin adet dönemlerinde aşırı ağrı olduğundan otururken bile çok rahatsız hissediyordu. Ama o halinde bile, kendi zihinsel huzuru için meditasyon tekniklerini her gün uygulamaya devam etmeye kararlıydı. Beyin haritasının çıkarıldığı ilk meditasyon esnasında, Bonnie ancak mistik olarak nitelendirilebilecek bir deneyim yaşadı. Kalbinin açıldığını kendisinin büyüdüğünü hissetti. Başı geriye düştü ve solunumu değişti. Bonnie bedeni boyunca sel gibi akan ışıklar gördü ve olağanüstü bir huzur hissetti. Şu sözleri işitmişti: "Seviliyorum, sakınılıyorum ve unutulmuş değilim." Bonnie meditasyon esnasında gözyaşlarına boğuldu ve beyin taraması, onun bir mutluluk hali içinde olduğunu gösterdi.

Bonnie'nin Beyin Taramaları: Bonnie'nin Şema 10.14'teki EEG taramasına bakın. Bütün deneyimi gerçek zamanlı olarak yakalayabildiğimiz için çok şanslıydık. İlk grafik normal bir beyin aktivitesini gösteriyor. Her şey dengede ve sakin. Şema 10.15'teki Bonnie'nin meditasyon halindeki farklı zamanda alınan üç beyin taramasına bakarsanız yükselmiş enerjiyi ve ön loblardaki genleşmeyi görebilirsiniz. Bunlar, tamamen önemli miktarda işlenmekte olan bilgi ve duyguları temsil ediyor. O, bir bilinç genleşmesi ve farklı aralıklarla zirveye çıkan anlar deneyimliyor. Bu aktivitelerin büyük bölümü teta beyin dalgalarında oluyor, bu da onun, o anlarda bilinçaltı zihninin içinde olduğunu gösteriyor. İçsel deneyim, o anda onun için çok gerçektir. Tamamen düşüncelerine odaklanmıştır ve düşünceler, deneyim haline gelmektedir. Duygusal bölüm, beyninin işlediği enerji miktarıyla (genlik) temsil edilmektedir. Hatların, oklarla gösterilmekte olan dikey uzunluğuna bakın. Bu çok tutarlı bir enerjidir. Bonnie farkındalığın çok üstün bir halinde bulunuyor.

Şimdi Şema 10.16'ya bakın. Orada Bonnie'nin gerçek zamanlı taramasındaki ok 1 Hz beyin dalgalarını gösteriyor. Bu, onun kuantum alanıyla (mavi renkle gösterilen) olan irtibatına işarettir. Bonnie aynı zamanda, ön lobunda teta beyin dalgaları ha-

linde yükselmiş bir enerjiye sahip (Kırmızı olarak gösteriliyor.). Bu EEG taramalarında olan şeylerle tam olarak eşleşiyor. Onun ön loblarında daire içinde gösterilen ve onun hemen altındaki beynin ön loblarının yukarıdan görünümünü veren okla işaretlenen resimlere göz atın. Gördüğünüz resim Bonnie'nin bütün meditasyon esnasındaki beyin aktivitesinin hareketli filminden bir karedir. Ön lobun işlevlerinden biri, düşünceleri gerçek kılmak olduğundan teta halinde gözleri kapalı deneyimlediği şey, onun için gerçektir. Bu, Bonnie'nin içsel deneyiminin çok canlı, berrak, düş gibi olduğuna işaret ediyor. 12 Hz. alfadaki —beynin ortasındaki izole haldeki kırmızı leke— kırmızı ok, Bonnie'nin içsel deneyimi anlamlandırma girişimidir ve zihin gözüyle bir süreci izlemektedir. Beyninin geri kalanı, sağlıklı ve dengeli görünmektedir (yeşil).

Bonnie'nin Yeni Benliği: Bonnie'nin deneyimi onun iyiye gitmesine yol açmıştı. İçsel deneyimiyle ilgili enerjisinin genliği, onun dış çevresinden kaynaklanan geçmiş deneyiminden büyüktü ve böylece geçmişi biyolojik olarak silinmişti. Meditasyon esnasında enerjisinin zirvesinde elde edilen momentum, beynindeki tüm yüklü programları ve bedenindeki duygusal şartlanmaları değiştirmişti. Bedeni, anında yeni bir zihne, yeni bir bilince tepki vermeye başlamıştı. Bonnie varlık halini değiştirmişti. 24 saatten daha kısa bir süre içinde, kanaması tamamen durdu. Hiçbir ağrısı kalmadı ve sezgisel bir şekilde iyileştiğini biliyordu. Bu olaydan aylar sonra bile Bonnie'nin adet dönemlerinde her şey normaldi. Atölye çalışmasından sonra, bir daha aşırı kanamalar ya da ağrılar deneyimlemedi.

Vecd Halini Deneyimlemek

Genevieve'nin eski benliği: Bir müzisyen ve sanatçı olan 45 yaşındaki Genevieve, Hollanda'da yaşıyor ve işi gereği sık sık seyahat ediyordu. Şubat ayındaki çalıştayımız esnasında, Dr. Fannin'le birlikte onun meditasyon esnasındaki beyin taramalarını izliyorduk. İçsel yolculuğunun ortalarında bir yerde, enerjisinde bazı anlamlı değişiklikler olmaya başladığını fark ettik.

Taramalarındaki belli bir değer, ikimizin de aynı anda dikkatini çekmişti. Saniyeler içinde ikimiz de onu izlemeye başladık, gözlerinden mutluluk gözyaşları süzüldüğünü görebiliyorduk. Genevieve vecde gelmişti. Nihai bir mutluluk yaşıyordu ve bedeni bu olup bitenlere tepki veriyordu. Daha önce böyle bir şeyle hiç karşılaşmamıştık.

Genevieve'nin Beyin Taramaları: Şema 10.17'ye bakacak olursanız, Genevieve'nin meditasyondan önceki beyin taramaları göreceli olarak normal görünmektedir. Beynin her yerine dağılmış olan yeşil alanlar dengeli bir beyne sahip, sağlıklı bir kadına işaret ediyordu. Zayıflamış duyusal aktivitelere işaret eden ve oklarla gösterilen 13'den 14 Hz'e kadar olan mavi alanlar muhtemelen onun, Avrupa'dan dün gece gelmesinden kaynaklanan jetlag'in etkileri olabilir. Genevieve'nin beynini meditasyon esnasında gözlemlerseniz dengedeki genel bir artışı görebilirsiniz. Sonra olan şey ise, grafik falan bir yana gerçekten inanılmazdı. Onun meditasyonunun sonundaki o doruk noktalarını gördüğümüzde, tüm süreci de izlemiş olduğumuzdan beyninde çok yoğun bir enerji olduğunu biliyorduk.

Şimdi Şema 10.18'deki doruk noktasına bakın. Bu çeşit bir kırmızı aktivite, bütün beyin dalgası frekansları aralıklarında çok yüksek miktarlarda enerji olduğunu gösterir ve Genevieve'nin yüksek oranda dönüşmüş bir halde olduğuna işarettir. Onun meditasyon halinde olduğunu bilmeyen ve beyin taramasını izlemekte olan biri, aşırı seviyede endişe ya da psikoz yaşadığını düşünebilirdi. Ama kendi ifadesiyle o, vecd halindeydi ve biz bunu bildiğimizden bu kırmızılıkların, beynindeki çok miktardaki enerjiyi temsil ettiğini de biliyorduk. Beyni normalin 3 SS üzerindeydi. Enerjisi, zihinleşmiş bedeninde depolanan bir duygu halindeydi ve bu enerji salındığında tekrar beyne geri dönüyordu.

Şema 10.19'daki EEG okumaları da bu pozisyonu doğruluyordu. Okun olduğu yerdeki mor hatları gözden geçirirseniz, beynin bu bölümünde normal enerjinin on katı kadarının işlenmekte olduğunu görebilirsiniz. Kırmızı ile çevrelenen alanları, bize deneyimin Genevieve'nin uzun dönemli hafızasının

duygusal olarak o anda ne kadar derinlerde olduğunu gösteriyor. Belki de o anda kendine şöyle söylemektedir. *"Aman Tanrım! Bu harika. Müthiş hissediyorum! Bu duygular da ne böyle?"* İçsel deneyimi dışarda yaşadığı bir olay kadar gerçektir ve onu durdurmaya çalışmamaktadır. Bu sadece oluvermektedir. O hayal görmüyordu; derin bir deneyim yaşıyordu.

İlginç bir şekilde, Genevieve'yi temmuz ayında Colorada'da gerçekleşen atölye çalışmamızda yeniden taramaya soktuğumuzda onun, aynı enerji değişimlerini sergilediğini gördük. Her iki olayda da ona mikrofonu uzattığımızda bütün söyleyebildiği, yaşamı çok sevdiği, kendinden daha büyük bir şeye karşı kalbinin tam olarak açılmış olduğuydu. Derin bir şükran hissi içindeydi ve o kadar iyi hissediyordu ki sadece anın içinde olmak istiyordu. Şema 10.20'ye bakarsanız beyninde şubat ayında oluşan aynı desen ve etkilerin temmuz ayındaki olayda da oluştuğunu görebilirsiniz. Aynı deneyimi aylar sonra bile tekrar yaşamıştı. Bireysel dönüşümünü gerçekten tamamlamış ve tam olarak dönüşmüştü.

Genevieve'nin Yeni Benliği: Genevieve'yle temmuzdaki olaydan birkaç hafta sonra konuştum. Bana bu yılın başındaki aynı insan olmadığını söyledi. Zihni derinleşmişti ve şimdi daha fazla anı yaşıyor, çok daha yaratıcı olabiliyordu. Her şeye karşı derin bir sevgi besliyordu ve en önemlisi öyle yükselmişti ki sanki artık hiçbir şeye ihtiyacı yoktu, bir şey de istemiyordu. O zaten tamamdı.

Mutluluk: Zihnin Bedenin Dışına Çıkması

Maria'nın eski benliği: İlk günkü 45 dakikalık meditasyon egzersizinde beyin dalgalarında değişiklikler deneyimledi.

Maria'nın beyin taramaları: Maria'nın Şema 10.21'deki normal beyin dalgaları ile vecd hali arasındaki farka göz atın. O, yükselmiş bir enerjinin yüksek haline geçerken onu izliyordum ve sanki beyninde bir orgazm yaşıyordu. Taramaları, bir kundalini deneyimi yaşamakta olan aktif bir beyne işaret ediyordu. Kundalini bedende depolanan uyku halinde bir enerjidir. Uyarıldı-

ğında, beyindeki bilinci ve enerjiyi daha yüksek seviyelere taşır. Maria'nın beyin taramalarına bakarsanız, beynindeki her bölgenin çok yükselmiş bir enerjiyi deneyimlemekte olduğunu görürsünüz. Kundalini enerjisi uyandığı zaman, omuriliğin en aşağısından beynin en tepesine kadar akar ve o noktada çok derin mistik deneyimler üretir. Maria'nın taramasında, beyninin bütün bölgelerinin tamamen enerjiyle kaplandığını görebiliyoruz ve beyni normal genliğinin üç ile dört katına kadar çıkabiliyor. Beyni oldukça tutarlı ve senkronize halde. Taramalara bakarsanız, vecd halinin tıpkı bir orgazm gibi dalgalar halinde geldiğini görebilirsiniz. O bunların hiçbirini yapmaya çalışmıyordu. Her şey kendiliğinden oluverdi. Bütün beyni, içsel bir olaya odaklandı ve sonuç olarak derin bir enerjiyle doldu taştı.

Maria'nın yeni benliği: Maria benzer mistik deneyimler yaşamaya devam ediyor. Bunu her yaşadığında, daha fazla gevşemiş ve bilinçli, daha farkında ve bütünlüklü bir hale geldiğini bize bildiriyor. O şimdi bir sonraki bilinmeyen anı bekliyor.

Şimdi Sıra Sizde

Bu birkaç örnek (Bunlar belgelenenlerin sadece birkaçıdır.) plasebo etkisinin öğretilebilir olduğunu gerçekten gösteren kanıtlardır. Artık bütün gerekli bilgiye, hikâyelere ve nelerin olabileceğine dair kanıtlara sahipsiniz. Şimdi, kendi bireysel dönüşümünüzü deneyimleyebilmeniz için kendi "yolunuzu" öğrenmenizin vakti geldi. Önümüzdeki iki bölüm, bireysel bir meditasyon sürecini size adım adım tarif edecek. Arzum, şimdiye kadar öğrendiğiniz her şeyi, bu gerçekleri deneyimlemeniz için kullanmaya çalışmanızdır. Değişim nehrini geçmek için gerekli araçları bir kez elde ettiğiniz zaman, sizi öbür tarafta görebileceğimi umuyorum.

Bölüm XI

Meditasyon Hazırlığı

Şimdi I. Üst Bölüm'deki bütün bilgileri dağarcığınıza almış bulunuyorsunuz ve dönüşüme doğru yola çıkmaya hazırsınız. Bu bölümde, meditasyona hazırlanmanız için bilmeniz gereken şeylerin üzerinden geçeceğim ve bir sonraki bölüme geçtiğinizde artık bana göre gerçek bir meditasyon için hazır hale gelmiş olacaksınız. Bu kitapta hikâyeleri yer alan, kendileri için bir şeyleri değiştirmiş olan bütün katılımcılar, varlık hallerini değiştirebilmek için önce içsellerine döndüler. Bu nedenle, meditasyon uygulamasını her gün plasebo almak gibi düşünebilirsiniz. Ama bu defa hap almak yerine, almakta olduğunuza inandığınız ilaç, meditasyonlarınız olacak.

Ne Zaman Meditasyon Yapmalı

Günün iki zamanı meditasyon için en uygun anlardır: Gece yatağa gitmeden hemen önceki anlar ve sabah yataktan kalktığınız zaman. Bunun nedeni, uyuduğunuz zaman, bütün beyin dalgalarının tüm yelpazesine doğal olarak geçişler yapıyor olmanızdır. Uyanık haliniz olan beta halinden, gözlerinizi kapadığınızda daha yavaş olan alfa haline, oradan yarı uykulu halinizdeki daha da yavaş olan teta haline ve en sonra da derin uyku halindeki delta beyin dalgası haline geçişler yaparsınız. Ve sonra, sabahleyin uyandığınızda, aynısını tersine yapmaya başlarsınız: deltadan tetaya, oradan alfaya ve sonra tam olarak uyanık ve bilinçli olduğunuz betaya geçiş yaparsınız.

Bu nedenle, uyumaya hazırlandığınız ya da hemen uyandığınız zaman meditasyon yaparsanız, alfa veya teta beyin dalgalarına geçmeniz daha kolay olur. Dönüşmüş bir hale geçmeye daha eğilimli olursunuz. Çünkü o ya hemen içinden çıktığınız ya da gitmek üzere olduğunuz yöndür. Günün bu iki zamanının bilinçdışınıza açılan kapılar olduğu söylenebilir. Ben birey-

sel olarak sabahları meditasyon yapmayı tercih ediyorum ama her iki zaman da bu iş için en uygun zamanlardır. Siz kendinize göre en iyi olanı seçin ve ona sıkı sıkıya sarılın. Her gün meditasyon yapabilirsiniz, iyi bir alışkanlık haline gelmeye başlar ve bir süre sonra onu yapmak için can atmaya başlarsınız.

Nerede Meditasyon Yapmalı

Meditasyon için yer seçimi söz konusu olduğunda, en önemli şey dikkatinizin dağılmayacağı bir yer olmasıdır. Çünkü dış dünyadan, fiziksel olandan kopmanız gerekir. Bunun için yalnız olabileceğiniz ve dikkatinizi dağıtacak şeylerin olmadığı (insanlar ya da evcil hayvanların) bir yer seçin. Burası her gün düzenli olarak dönebileceğiniz, kutsal bir meditasyon noktası olmalıdır.

Yatakta meditasyonu önermiyorum çünkü yatağı uykuyla ilişkilendirirsiniz. (Aynı nedenle yatar pozisyonu ya da yaslanan koltukta oturmayı da tavsiye etmiyorum.) Oturabileceğiniz bir sandalyeyi ya da bir saat boyunca oturabileceğiniz zeminde bir yeri seçin. Isı sorunları yaşanmaması açısından hava cereyanlarının olmadığı bir yeri tercih edin.

Meditasyon yaparken müzik dinlemeyi tercih ederseniz, yumuşak, gevşetici, trans hali uyarıcı, güftesi olmayan, ilahi tarzı bir müziği tercih edin. Sizi ilişkili geçmiş anılarınıza sürükleyebilecek ya da bir nedenle dikkatinizi dağıtabilecek müzikleri kesinlikle çalmayın. Ayrıca aynı odada bulunuyorsa bilgisayarınızı, telefonunuzu kapattığınızdan emin olun. Kahve ya da yemek kokuları gibi kokulardan da kaçının. Gözlerinizi kapatan bir maske, ses yalıtımı sağlayacak kulaklıklar duyumsal mahrumiyeti artırdıklarından işe yarayabilir, neticede amacınız mümkün olduğu kadar çevresel uyarıcıları elimine etmektir.

Bedeninizi Rahatlatmak

Rahat bir giyim içinde olun, dökümlü elbiseler iyidir. Kol saatleri ve mücevherlerinizi çıkarın, onlar rahatsız edici olabilir. Gözlük kullanıyorsanız onları da çıkarın. Oturmadan önce biraz su için ve bardağınızı kendinize yakın bir yere ihtiyacınız olduğunda kolayca erişebileceğiniz şekilde koyun. Başlamadan önce tuvalete gidin ve meditasyon esnasında sizi rahatsız edebilecek benzer işlerinizi halletmiş olun.

Bir sandalyede ya da yerde bağdaş kurarak oturduğunuzda sırtınızı dik tutarak oturun. Bedeniniz rahat olmalıdır ama zihniniz odaklanmış halde kalabilmelidir. Bu nedenle uyuyacak kadar da rahat olmayın. Meditasyon esnasında uyuklama başlarsa bu, daha yavaş bir beyin haline geçtiğinizin işaretidir ve bunun için endişe etmeniz gerekmez. Biraz pratik yapmakla, bedeniniz, sizin uyumak istemediğinize şartlanmaya başlayacaktır.

Meditasyona başlarken gözlerinizi kapatın, birkaç defa yavaş ve derin nefes alın. Çok geçmeden bir beta beyin dalgası halinden alfa haline geçiş yapacaksınızdır. Bu daha dinlendirici, fakat kitap okuduğunuzdaki gibi hala odaklanmış haliniz ön lobunuzu aktive etmekte, zaman ve uzamı işlemekte olan beyin devrelerinizin sesini kısmaktadır. İlk başlarda, bir sonraki daha yavaş beyin dalgası hali olan tetaya geçişte zorlanabilirsiniz. Ancak pratik yaptıkça beyin dalgalarınızı daha bile yavaşlatabileceksiniz. Teta, bedenin uykuda olduğu bir beyin dalgası halidir. Fakat zihin uyanıktır ve işte burası bedeninizin otomatik programlarını çok daha kolayca değiştirebileceğiniz bir haldir.

Meditasyon Süresi

Genellikle 45 dakika ile bir saatlik meditasyon süresi yeterlidir. Mümkünse zihninizi başlamadan önce yatıştırın. Meditasyonu belli zamanda bitirmeniz gerekiyorsa bitirmeden on dakika öncesine bir alarm kurun. Böylece oturumunuzu çok ani bir şekilde sonlandırmak zorunda kalmazsınız. Zamanın dikkatini-

zi dağıtmamasını sağlamalısınız. Duyumsal girdilerden uzaklaşıyorsunuz. Bu nedenle bilinçli bir zaman duygunuz olmamalıdır, o yüzden zamanla ilgili sürekli endişelenirseniz bu, hedefinizi kesinlikle saptırır. Gününüz içinde, dikkatiniz dağılmadan meditasyon yapmak için zaman sorunu yaşıyorsanız erken kalkmayı ya da yatağa geç gitmeyi düşünün.

İradenin Kontrolünü Ele Almak

İnsanların meditasyon yapmaya başladıklarında karşılarına çıkan çok yaygın bir engellemeyle ilgili bir uyarıda bulunmak istiyorum. Yaşamınızda bir değişiklik yapmaya başladığınızda, bedeniniz, bir zihin olarak beyninize sinyaller gönderip kontrolü yeniden ele geçirmeye çalışacaktır. Bu durumda, kafanızın içinde şuna benzer olumsuz sesler duyacaksınızdır: *"Neden yarın başlamıyorum? Sen de tıpkı annen gibisin! Senin derdin ne? Asla değişemezsin. İyi hissetmiyorum."* Bu, bedeninizin sizi iktidardan indirip yeniden zihniniz olmaya çalışmasıdır. Bilinçsiz bir şekilde sabırsızlanmaya, umutsuzluğa kapılmaya, mağdur ya da kötümser hissetmeye şartlanabilirsiniz. O işte böyle bilinçaltı davranmak ister.

Bu sese, sanki doğru söylüyormuş gibi yanıt verdiğiniz anda, bilinciniz, otomatik programlarına geri döner. Böylece aynı şeyleri düşünmeye, aynı edimlerde bulunmaya ve aynı duyguları yaşamaya dönersiniz ama bir yandan da hala yaşamınızda bir şeylerin değişmesini beklemektesinizdir. Duygularınızı değişiminizin barometresi olarak kullanacak olursanız kendinizle daima olasılıkların dışında konuşursunuz. Bu zincirleme duygulardan bedeninizi arındırırsanız işte o zaman bulunduğunuz anın içinde gevşersiniz (Sonraki bölümde bu konuda daha fazlası var.) ve enerjiyi bedeninizden özgür bırakmış olursunuz – parçacık halinden dalga haline geçersiniz. O, yeni bir kader yaratmaya hazır olur. Oraya ulaşabilmek, bedeninize yeni bir varlık olma yolunu öğretebilmek için bedeninizi karşınıza oturtmalı ve ona, kontrolün kimde olduğunu göstermelisiniz.

18 atımızın olduğu bir haramız var, meditasyonda iradenin kontrolünü ele almaya odaklanmak, bana haramızın en güzel favori aygırına bir süre ara verdikten sonra binmek gibi geliyor. Onun eyerine ilk tırmandığınızda aygır, sizi hiç umursamaz bile. Haranın öte yakasındaki güzel kısrakların kokusunu alır ve dikkati oraya kayar. Sanki bana: "Son sekiz aydır neredeydin? Sen uzaklardayken bazı kötü alışkanlıklarım ve takıldığım kızlar oldu, şimdi ne yapmaya çalıştığın umurumda değil, seni sırtımdan bal gibi atarım. Burada patron benim." diyordur. Çıldırır, öfkelenir, beni haranın öbür tarafına sürüklemeye çalışır. Ama ben dikkatimi ona yöneltirim ve başı ne zaman kısraklara doğru yönelse onu bir şekilde kontrol ederim.

Bu nedenle, ne zaman benim istediğim yönden başka bir tarafa yönelmeye kalksa, dizginleri yavaşça çeker ve sadece beklerim. Çok geçmeden o durur ve kocaman bir gürültüyle homurdanır ve eğilip onu bir tarafından okşar, "Aferin oğlum." derim. Sonra iki adım ileri atarız ama sonra başı yine yavaşça öbür tarafa döner ve ben yine onu durdurup beklerim. Tekrar kallavili bir şekilde homurdanır ama bir kez daha anlar ki orada patron benim, sonra tekrar hareketleniriz. Aynı süreci bana tamamen teslim olana kadar defalarca tekrarlarız.

İşte bu şekildeki nazik fakat sağlam bir yeniden odaklanma, meditasyona oturduğunuzda bedeninize karşı kullanacağınız bir yaklaşım olmalıdır. Bedeninizi bir hayvan, kendinizi de onu eğiten bilinç olarak düşünün. Dikkatinizin başka yerlere kaydığını anladığınız anda onu, bu şekilde yola sokun ve yeni bir zihinle bedeninizi şartlandırın. İşte şimdi kendinizin ve geçmişinizin kontrolünü ele almaya başlıyorsunuz.

Diyelim ki sabah kalktınız ve yapmanız gereken aramalar listesi, halledilmesi gereken güncel işlerin listesi ve yanıt bekleyen tüm o mailler önünüzde duruyor. Her sabah yaptığınız ilk şey, tüm bu şeyleri yapmak zorunda olduğunuzu anımsamaksa bedeniniz zaten gelecekte yaşıyor demektir. Oturup meditasyon yapmaya başlarsanız zihniniz doğal olarak o tarafa doğru gitmek isteyecektir. Buna izin verirseniz o zaman beyniniz ve bedeniniz aynı öngörülebilir geleceği yaşayacaktır çünkü geçmiş-

teki dünden kalma deneyimlerinizle sonucu aynı olan bir beklenti içindesinizdir.

O yüzden zihninizin o yöne gitmek istediğini fark ettiğiniz anda dizginleri çekin. Bedeninizi yatıştırın ve onu şimdiki ana geri getirin, tıpkı benim aygırıma binerken yaptığım gibi. Sonra, bir sonraki anda, şöyle düşünmeye başlarsınız: *"Evet, ama bunları da yapmak zorundasın, dünden kalma yapmadığın işler olduğunu unutuyorsun."* böyle zamanlarda da yine içinde bulunduğunuz ana getirin. Bu olmaya devam ederse ve hayal kırıklığı, sabırsızlık, endişe ve benzeri duygulara yol açıyorsa, o duygunun, sadece geçmişe ait bir duygu olduğunu anımsayın. Gittikçe şunun farkına vardığınızı hissedin: *"Beden zihnim geçmişe dönmek istiyor. Peki, tamam. Hadi şimdi biraz yavaşlayalım ve anın içinde biraz gevşeyelim."*

Zihniniz dikkatinizi dağıtmak istedikçe bedeniniz de aynını yapacaktır. Midesi bulanacak, ağrılar yaratacak ya da sırtınızın kaşınmasına neden olacaktır ama bunlar olduğunda bedeninizin, zihniniz olmaya çalıştığını hep anımsayın. Onu kontrol ettikçe bedeninizden daha büyük olmaya başlayacaksınızdır. Onu her defasında kontrol edebilmeyi başardığınızda o zaman, yaşamınıza geri döndüğünüzde, içinde bulunduğunuz anı daha fazla yakalayabilecek ve daha bilinçli bir hale gelebileceksiniz. Tabi bilinçaltına da daha az tabi olacaksınız.

Er ya da geç, aygırımın nasıl ki dikkatini kısraklar ya da başka şeylerin dağıtmasına izin vermeden bana teslim olup emirlerimi yerine getirmesini sağlıyorsam, siz de bedeninizin meditasyon esnasında başıboş düşüncelerle meşgul olmasına izin vermeyin; o, sonunda zihninize boyun eğecektir. Atla binicisi bir olduğunda, zihin ve beden birlikte çalıştığında, bundan daha büyük bir duygu yoktur. O zaman, yeni bir varlık halindesinizdir. Bu çok büyük bir güç verir.

Dönüşmüş Bir Hale Geçmek

Bir sonraki bölümde sizi götüreceğim meditasyon konusu, Budistlerin *açık odaklanma* diye andıkları bir teknikle başlıyor.

Bu, bizim erişmek istediğimiz dönüşmüş hale geçme konusunda çok işe yarayan bir tekniktir. Çünkü normal güncel varlığımızda, stres hormonlarımızı işin içine katmış olduğumuz yaşamsal modda yaşarken, doğal olarak daralmış bir odaklanmaya sahibizdir. Dikkatimizi insanlara ve sorunlara yönlendiririz. Bunu dalga ya da enerji halinde değil de, parçacık ya da maddi bir tavırla yaparız ve gerçekliği duyumlarımızla tanımlarız. İşte bu tür bir dikkati, *nesnel odaklanma* diye anabiliriz.[1]

Bu haldeyken, bütün dikkatimizi ona vermemiz nedeniyle bizim için, dış dünya, iç dünyamızdan daha gerçekçi hale gelir, beynimiz bu esnada yüksek seviyedeki bir beta beyin dalgası halindedir. Bu durum, bizim beyin dalgası desenlerimizin en tepkisel, en dengesiz ve dalgalı olduğu bir haldir. Yüksek alarm durumunda olduğumuzdan, yaratıcı bir pozisyonda, gündüz düşleri gören, yeni şeyler öğrenen ya da iyileşen bir halde değilizdir. Bu durum, meditasyondan verim alabilmek için kesinlikle tercih edilecek bir durum değildir. Beynimizdeki elektrik aktiviteleri artar ve savaş veya kaç tepkisi sayesinde kalp atış hızımız ve solumamız doğal olarak artar. Bedenimiz böyle hallerde kaynaklarını büyümek veya optimum sağlık için harcamaz. Çünkü sürekli bir savunma hali vardır, bizi korumaya ve günü geçirmeye çalışır.

Bu çok da tercih edilmeyecek şartlar altında, beynimiz bölünme eğilimindedir. Yani birlikte çalışmak yerine bazı bölgeler kendi kendilerine ayrık olarak faaliyet gösterirler ve hatta bazen birbirlerine karşı bile çalışabilirler. Bu tıpkı gaza ve frene aynı anda basmak gibidir. Bu durum evdeki herkesin diğerine karşı geldiği bir bölünmüşlük halidir.

Beynin bölümlerinin birbirleriyle iyi bir şekilde iletişim kuramamasına ek olarak o, bedenle de etkili ve düzenli bir iletişim içinde değildir. Beyin ve merkezi sinir sistemi, bedenimizin diğer tüm sistemlerini kontrol ve koordine etmekte olduğundan —kalbinizin çarpması, nefes alınması, besinlerin sindirilmesi, atıkların temizlenmesi, metabolizmamızın kontrol edilmesi, bağışıklık sisteminin düzenlenmesi, hormonların dengelenmesi ve diğer sayısız işlevin çalışır halde tutulması— dengemiz bo-

zulmaya başlar. Beynimiz omuriliğimiz boyunca bedenin geri kalanına düzensiz ve "bütünleşiksiz" mesaj ve sinyaller gönderir. Sonuç olarak beden sistemlerinin hiçbirine net bir mesaj gönderilemez olur. Tersine, mesajlar çok tutarsızlaşır.

Bağışıklık sisteminin şöyle bir tepki verdiğini düşünebilirsiniz: "Bu talimattan akyuvar üretip üretmemem gerektiğini anlayamadım." Sonra, sindirim sisteminin şöyle demekte olduğunu düşünün: "Acaba asiti önce mideme mi yoksa ince bağırsaklara mı salgılasam bilemedim. Bu komutlar çok karmaşık."

Bir yandan da kalp-damar sisteminiz ağlamaktadır: "Gelen ritimsiz mesajların yüzünden, kalbimi ritimde mi tutsam yoksa ritmin dışına mı çıksam bilemiyorum. O köşenin ardında gerçekten de yine bir arslan var mı?"

Bu dengesizlik hali sizi denge dışında tutar ve böyle bir durumda hastalıkların nasıl oluşmaya başladığını da görmek kolaydır. Aritmiler ya da yüksek kan basıncı (dengesiz kalp-damar sistemi); sindirim ve asit reflüleri (dengesiz sindirim sistemi) ve soğuk algınlıkları, alerjiler, kanser, romatizmal artrit ve bağışıklık işlevinin dengesizliği gibi diğerleri bu durumun yol açabileceği hastalık ve rahatsızlıklardan sadece birkaçıdır.

Beyin dalgalarımızın birbirine girdiği ve parazitlerin oluştuğu bu duruma son bölümde tutarsızlık hali olarak gönderme yapmıştım. Beyin dalgalarımızda ya da beynin bedene gönderdiği mesajlarda böyle ritimsizlikler ya da düzensizlikler olduğu zaman, bu durum tam bir kakafoniye dönüşür.

Diğer yandan, açık odaklanma tekniğinde, gözlerimizi kapatır, dikkatimizi dış dünyadan ve onun tuzaklarından çeker alırız ve odaklanmamızı, bizi sarmalayan boşluğa yöneltiriz (parçacık yerine dalgasal oluruz). Bunun işe yaramasının nedeni bu boşluğu *duyumsadığımız* zaman, dikkatimizi maddi olana vermememiz ve *düşünmüyor* olmamızdır. Beyin dalgalarımızın desenleri çok daha dingin bir hale bürünüp alfa halini yaratır (ve nihayetinde de tetaya geçiş yaparlar). Bu durumda, içsel dünyamız artık bizim için dış dünyadan daha gerçektir. Bu, istediğimiz değişiklikleri yapmak için daha iyi bir konumda olduğumuz anlamına gelir.

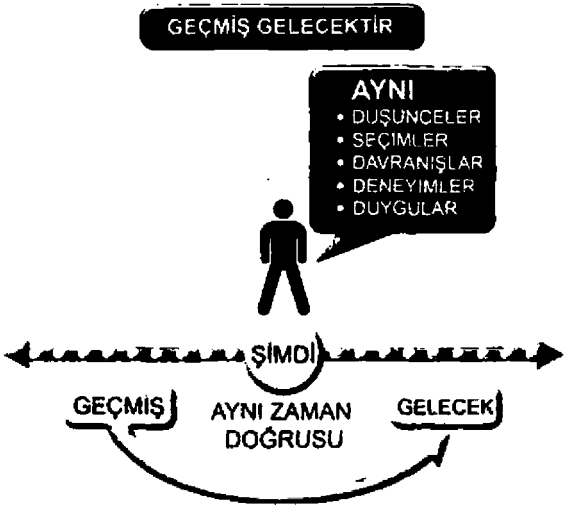
Araştırmalar açık odaklanma tekniğini kullandığımız zaman, beynin çok daha düzenli ve eşgüdümlü bir hale geldiğini göstermektedir. Beynin farklı bölümleri düzen içinde birlikte çalışır. Eşgüdümlü olan şeyler birbirlerine bağlanır. Bu tutarlılık seviyesinde, beyin artık bütün sinir sistemi boyunca bedenin her yerine daha tutarlı sinyaller göndermeye başlar. Her şey ritim içinde hareket etmekte ve bir arada uyum içinde çalışmaktadır. Kakafoni yerine, beyin ve bedenimiz harika bir senfoniyi icra etmeye başlar. Bunun nihai sonucu olarak, daha bütün, entegre ve dengeli hissederiz. Ben ve meslektaşlarım, atölye çalışmalarımızda beyin taramaları yaptığımız öğrencilerimizin çoğunda bu tür tutarlı beyinsel değişimleri sürekli gözlemlemişizdir. Bu nedenle bu tekniğin işe yaradığını iyi *biliriz*.

Şimdiki Anın Tatlı Noktası

Açık odaklanma içinde ilerlerken, meditasyon sizi şimdiki anı bulma edimine doğru sürükleyecektir. Anın içinde olmak, daha önce hiç bulunmadığımız bir yer olan kuantum seviyesindeki olasılıklara erişmemizi sağlar. Size, atom altı parçacıkların kuantum alanında eş zamanlı, sonsuz bir olasılıklar dizilimi içinde bulunduklarını söylediğimi anımsıyor musunuz? Bunun doğru olabilmesi için, kuantum evreninin zamansal doğrultulara sahip olmaması gerekir. O *sonsuz* zamansızlıklara, eş zamanlı olarak bütün olasılıkların bir birlikteliğine sahip olmalıdır. Aslında, sınırsız bilgi alanının içindeki her deneyim, en ufak mikroorganizmalardan, evrende var olan en ileri kültüre kadar tek tek her şey "kuantum evreni"nin içinde bulunmaktadır. Kuantum dünyasında zamanın olmadığını söylemiştim fakat aslında gerçekte *bütün* zamanlar orada eş zamanlı olarak vardırlar. Orada olmayan, bizim genellikle zaman olarak düşündüğümüz doğrusal zamandır.

Şema 11.1'e bakın. Oradaki daire, belli bir zaman doğrultusu üzerinde şimdiki andaki halinizi temsil ediyor. Hattın sol tarafı geçmişinize, sağ taraf da geleceğinize işaret ediyor. Varsayalım ki, her gün banyoya gidiyor, dişinizi fırçalıyor, köpeğinizi yü-

rüyüşe çıkarıp, kahve ya da çayınızı içiyor, aynı kahvaltıyı yapıp aynı rutin tarzda elbiselerinizi giyiyor ve otomobilinizi her zamanki güzergâhta sürüyorsunuz. Bu olayların her biri bu zaman doğrusu üzerinde yakın geleceğinizde bir nokta olarak temsil edilir.



ŞEMA 11.1

Zaman doğrusundaki her nokta, geçmiş günlerden, haftalardan, aylardan ve hatta yıllardan gelen aynı düşünceyi, seçimi, davranışı, deneyimi ve duyguyu temsil eder. Bundan dolayı, geçmiş gelecek olmaya başlar. Bir alışkanlık sürekli tekrar edilen anlamsız otomatik düşünceler, edimler ve duygulardan oluştuğundan —bu bedenin zihin olmaya başladığı durumdur— çoğumuz için, bedenlerimiz çoktan, geçmişimizdeki varlık halimiz temelindeki aynı ön görülebilir bir geleceğin içinde olmaya programlanmıştır. Bizler, kendimizi geçmişimizde tutan, bizi oraya bağlayan duygularımızı anımsamaya devam ettikçe, bu duygular düşüncelerimizi peşinden sürükler, sonra bedenlerimiz kelimenin tam anlamıyla geçmişte yaşamaya başlar. Nadiren şimdiki anda olabiliriz.

On yıl boyunca hep bu aynı dizilim içinde kalmış olduğunuzu varsayalım. Bedenimiz o zaman, alışkanlıklar dolayımıyla geçmişimiz temelindeki bir geleceğe programlanmış olur, çünkü duygusal olarak zaman doğrultunuzda bu olayların hepsinin

beklentisi içinde olursunuz. Bedeniniz (bilinçdışı zihniniz olarak), onun aynen geçmişteki gibi öngörülebilir bir gerçek olduğuna inanır. Aynı duygular aynı genlere aynı yollardan sinyaller gönderir. Böylece zaman doğrultusu üzerinde öngörülebilir geleceğiniz oluşur. Aslında, bu zaman doğrultusunu geçmişinizden alıp geleceğinize kopyalamış olursunuz, çünkü bu senaryoda, geçmişiniz, geleceğinizdir. Tıpkı hep aynı tuş dizilimlerini parmak egzersizleri gibi zihinlerinde defalarca çalan ve beyinlerine bununla ilgili tüm devreleri yaratmış olan şu piyanistlere benzersiniz. Onlar, bedenlerini sadece düşünerek değiştirmişlerdir. Dün, aynı günlük senaryonun provasını yaparak, zihinsel olarak aynı geleceğe beyninizi yönlendirmekte ve bedeninizi şartlandırmaktasınızdır.

Bu şartlarda şimdiki anı asla bulamayız, çünkü beynimiz ve bedenimiz zaten geçmiş temelinde bilinen bir gelecekte yaşamaktadır. Şimdi bu nokta üzerindeki seçimler ve alışkanlıklarımızı, edimler ve deneyimlerimizi temsil eden noktalara bir bakalım. Onlar sizde geçmişte yaşamış olduğunuz aynı duyguları yaratmaktadır. Burada yeni olan, bilinmeyen, sıra dışı ya da mucizevî bir şeye yer yoktur. Böyle bir şey bu ortamda ortaya çıkamaz, çünkü bu noktalar birbirlerine çok yakından örülmüştür. Yenilik o kadar elverişsiz bir durumdur ki o rutininizi de rahatsız edecektir. Bilinçdışı bir şekilde, geçmiş temelindeki beklentilerine uygun bir şekilde yaşayıp gitmekte olan biri için yeni bir şeyin yaşamının ortasında birden belirivermesi ne kadar sinir bozucu bir şeydir!

Sizi şu konuda uyarmalıyım: Bir meditasyon uygulamasına başladığınızda, meditasyonunuzu zaman doğrunuz üzerinde bir başka olay olarak eklemiş olursanız sadece yapılması gerekenler listenize bir şey daha eklemekten ötesine geçememe riski de vardır. Yaklaşımınız böyleyse içinde bulunduğunuz anı yakalama şansınız sıfır olur. İçinde olacağınız durumun, iyileşmeyi sağlaması ve kalıcı değişimler üretmesi için tam olarak anın içinde olmalı ve zaman doğrultunuzdaki bir sonraki şey üzerine düşünmelisiniz.

Bu doğrudur çünkü dikkatinizi yönelttiğiniz şey enerjinizi de odakladığınız şeydir. Bu nedenle dış çevrenizde bulunan şeylere, insanlara, yerlere ya da olgulara en ufak bir dikkat bile yöneltmeniz halinde, gerçekliği yeniden onamış olursunuz. Zaman konusunda takıntılı bir alışkanlığınız varsa —hep geçmişi (bilinen) ya da geçmiş temelindeki geleceği (ki o da bilinmektedir)— o zaman da bütün olasılıkların var olduğu şimdiki anı kaçıracaksınızdır. Bilinmeyene odaklandığınız zaman, bir kuantum gözlemcisi olarak, tam olarak ondan fazlasını bulacaksınızdır. Çünkü kuantum alanının bütün bu olasılıklarını yaşamınız diye andığınız bilgi desenlerine indirgemiş olacaksınız.

Kuantum alanında beklemekte olan sınırsız potansiyele erişim sağlayabilmeniz için, bilinmeyenin içinde olabilmek adına bilineni bir süre unutmalısınız (bedeninizi, yüzünüzü, cinsiyetinizi, ırkınızı, mesleğinizi ve hatta bugün ne yapmak zorunda olduğunuzla ilgili fikirlerinizi). Orada hiç *kimse*, hiçbir *şey*, hiçbir *yerde* ve *zaman*dasınızdır. Bir düşünceden ya da potansiyellerin boşluğuna ait bir farkındalıktan başka hiçbir şey olmayan, saf bir bilinç haline gelmelisiniz. Beyniniz o zaman, yeni ayarlara kavuşacaktır.

Bedeniniz dikkatinizi dağıtmak istese bile siz onun kontrolünü ele alıp şimdiki zamana doğru önceden okumuş olduğunuz şekilde defalarca tekrar ederek yeniden yönlendirdiğiniz zaman, geleceğe doğru uzanan o doğrultu kaybolur. Çünkü bedeniniz artık öngörülebilir bir kaderi yaşamamaktadır. Ondan kopmuşsunuzdur ya da onun enerji devrelerinin fişini çekmişsinizdir.

Benzer biçimde, bedeniniz duygulara karşı şartlanır ve bağımlılık oluşturursa sizi geçmişe ilişik tutar. Fakat bedeninizi, umutsuzluğa kapıldığı ya da öfkelendiği zamanlarda oradan geri getirmeyi başarır ve yatıştırırsanız o, şimdiki ana teslim olacaktır. O zaman geçmişe uzanan doğrultu da dağılıp yok olacaktır. Artık, bu doğrultunun da fişini çekmişsinizdir. Geçmiş ve gelecek doğrultuları kaybolduğu zaman, öngörülebilir genetik kaderiniz de onlarla birlikte yok olur gider.

Bu anda, artık geleceği peşinden sürükleyen bir geçmiş olmadığı gibi, geçmiş temelinde öngörülebilir bir gelecek de yoktur. Tamamen anın içindesinizdir, orası tüm potansiyellere ve olasılıklara erişim sağlayabileceğiniz yerdir. Yatırımlarınızı, fişini çekmiş olduğunuz bu zaman doğrultularından alıp bilinmeyene yöneltip bu olasılıkların içinde daha fazla bulundukça bedeninizden daha fazla enerjiyi serbest bırakır ve onların yeni bir şeyler yaratmasını sağlarsınız. Şema 11.2 geçmiş ve geleceğin artık var olmadığı, beyin ve bedenin tamamen şimdiki an içinde olduğu bir durumu sergiliyor. Bilinenlerin öngörülebilir gerçeklikleri artık yoktur, bu nedenle bilinmeyen olasılıklar alemindesinizdir.

ŞEMA 11.2

Şimdiki anın tatlı noktasını bulur ve kendinizi aynı kişilik olarak unutursanız, kuantum alanında başka olasılıklara erişim sağlayabilirsiniz. Bunun nedeni artık aynı beden- zihne, çevresiyle belirlenen aynı kimliğe ve aynı öngörülebilir zaman doğrultusuna sahip olmamanız-

dır. Anın içinde, aynı tanıdık geçmiş ve gelecek var olmazlar ve siz saf bilinç haline dönüşmeye —sadece düşünce— başlarsınız. İşte o an bedeninizi, çevrenizdeki herhangi bir şeyi değiştirebileceğiniz ve yeni bir zaman doğrultusu yaratabileceğiniz andır.

Bir sonraki bölümde genel hatlarını çizeceğimiz meditasyon, potansiyel bilinmeyenlerin, olasılıkların karanlıklarının olduğu yeri bulduğunuzda orada geçireceğiniz zamanı da içeriyor. Orada enerjinizi şimdiki anın içinde var olan potansiyellerin boşluğuna yatırırsınız. Orada hiçbir şey yokmuş gibi görünse de aslında o, sadece karanlık bir boşluk değildir. o, kuantum alanıdır, enerji ve olasılıklarla doludur.

Meslektaşlarım ve ben, bilinen gerçeklikten ayrık bir düşünce olan saf bilinç haline erişmiş ileri atölye çalışması öğrencilerini inceledik. Onların beyinleri, bedenleri ve yaşamlarını değiştirme yeteneklerinde büyük ilerlemeler olduğunu gördük. Plasebo, bedeni sadece düşünceyle değiştirmek demekse, o zaman en önemli adımlardan biri sadece düşünce haline gelebilmektir.

Gözler Olmadan Görmek

Yeri gelmişken, meditasyonla bilinmeyene odaklandığınızda neler olabildiği konusunda favori örneklerimden birini sizlerle paylaşmak istiyorum. Çok da uzun zaman önce değil, Avusturalya'nın Sydney kentinde bir atölye çalışması organize etmiştik. Orada bir meditasyona önderlik ediyordum ve katılımcılardan hiç *kimse*, hiçbir *şey*, hiçbir *yer* ve *zamanda* olmalarını, saf bilince dönüşmelerini, bilinmeyenin içinde olmalarını istemiştim (Gelecek bölümde sizden de isteyeceğim.)

Meditasyon yapmakta olan grubu izlerken bir kadın dikkatimi çekmişti. Adı Sofia'ydı ve üçüncü sırada oturuyordu. Herkes gibi o da gözlerini kapatmış meditasyon yapıyordu. Aniden onun enerjisinin değiştiğini gördüm. Bir şeyler bana ona el sallamamı söyledi ve ben de öyle yaptım. Hala gözleri kapalı olan Sophia da bana el salladı! Salonun diğer ucundaki eğitimcilerimden ikisini yanıma çağırdım. Geldikleri zaman, doğrudan

Sophia'yı gösterdim ve o zaman yeniden el salladı. Bunu yine gözlerini hiç açmadan yapmıştı.

"Ne oluyor?" diye fısıldadı eğitimcilerimden birisi.

Onlara: "Gözleri olmadan görüyor." dedim. Söylediğim gibi, bilinmeyene odaklandığınız zaman bilinmeyeni elde edersiniz. Sydney'deki olay sona erdikten bir hafta sonra Melbourne'da bir ileri seviye çalışması daha yapmıştık ve Sophia o çalışmaya da gelmişti.

Bana: "Sizi de, eğitimcileri de gördüm." dedi ve o gün, gözleri kapalıyken meditasyon salonunda neler olduğunu detaylarıyla anlattı. Anlattığı her şey tam olarak doğruydu. Atölye çalışmasından sonra, Sophia benim şirketimin eğitimcilerinden birisi olmak için başvuruda bulundu ve onu bu yeteneği dolayısıyla kabul ettim. Böylece birkaç ay sonra eğitim almak üzere bize tekrar geldi.

Her gün eğitim çalışmalarından sonra, yeni stajyerlerle günün tüm derslerinin üzerinden geçerken onların, uzun dönemli anılarını iyice güçlendirmek için 30 dakika boyunca gözlerini kapamalarını isterim. Yine öyle yapıyordum, Sophia gözleri kapalı bir şekilde oturuyordu ve aniden gözlerini açtı. Kafasını salladı ve gözlerini tekrar kapatıp arkasına baktı. Sonra etrafa döndü ve sonra yüzünde şaşkınlık dolu bir ifadeyle doğruca bana bakmaya başladı. Bunu birkaç defa tekrar edince ona meditasyona devam etmesini işaret ettim ve sonradan bu konuyu konuştuk.

Sophia meditasyon esnasında gözleri kapalıyken sadece ön tarafını değil, 360 derece etrafını tam olarak görebiliyordu. Önünde olup bitenleri, arkasındakileri ve tüm etrafındakileri aynı anda görebiliyordu. Sophia tüm yaşamında gözleri açıkken görebilme gibi bir alışkanlığa sahip olduğundan, gözlerini açık tutuyor ve onları kapattığı zaman refleksif bir girişimle görmeye devam ediyordu.

Dr. Fannin'in de hazır bulunduğu o eğitimde, öğrencilerimizden bazılarının beyin taramalarını yapacaktık. Bu taramalar Arizona'daki ileri atölye çalışmamıza katılacak olan öğrencilerimizin beyin taramalarının yapılabilmesi doğrultusunda ya-

pılan planlama çalışmalarının bir parçasıydı. Dr. Fannin'e Sophia'yayla ilgili hiçbir şey söylememiştim. Sıra ona geldiği zaman, onu EEG cihazına bağlamış ve sonra Sophia bize arkası dönük haldeyken tarama sonuçlarını ekranda izlemek üzere onun yaklaşık 2,5 metre ötesinde oturmuştuk. Aniden, bilgisayar ekranında Sophia'nın beyninin arkasındaki, görsel korteksin olduğu kısım aydınlandı.

Dr. Fannin bana: "Hey, bak!" diye fısıldadı, "O hayal görüyor!"

Yumuşak bir şekilde başımı sallayarak "Hayır." dedim, "O, hayal etmiyor."

"Ne demek istiyorsun?" diye hayıflandı.

"O *görüyor*." diye sakince yanıtladım.

"Ne demek istiyorsun?" diye tekrar sordu, kafası karışmıştı. Bunun üzerine Sophia'ya el salladım. Hala bize arkası dönük oturuyordu. Başını yukarı kaldırdı, elini arka tarafa çevirip sallayarak yanıt verdi. Bu olağanüstüydü. Kanıtlar hemen ekranın üzerindeydi: Sophia, gözleri olmadan görebiliyordu. Tıpkı gördüğü zamanlardaki gibi görsel korteksi, bilgiyi işliyordu fakat görme işini yapan onun beyniydi; gözleri değil.

Söylediğim gibi, bilinmeyene odaklanırsanız, bilinmeyen size gelir. Kendinizi görmeye hazır mısınız?

Bölüm XII

İnançları Değiştirme ve Meditasyon Algıları

Bu bölümde, kendiniz ya da yaşamınızla ilgili inançlarınızı ya da algılarınızı değiştirmenizde size yardımcı olmak üzere tasarlanmış meditasyon çalışmalarını, aşama aşama ilerleyerek göreceksiniz. Yaklaşık bir saat süren inancı ya da algıyı değiştirmenizde yardımcı olacak olan meditasyonlar yapmanızı öneriyorum. İki versiyon için de kendi kayıtlarınızı oluşturabilirsiniz.

İnanç ve algıların bilinçaltı varlık halleriniz olduğunu anımsayın. Onlar defalarca düşündükleriniz ve hissettiklerinizle başlar, sonunda alışkanlık haline gelir ya da otomatikleşir ve o noktada artık birer tavırdır. Tavırlar, dizilimler halinde bir araya gelip inançları oluşturur ve birbirleriyle ilişkili inançlar da algılara dönüşür. Zaman içinde, bunların hepsi bir dünya görüşünü ve bilinçaltınızın da büyük bölümünü oluşturur. İlişkilerinizi, davranışlarınızı ve yaşamınızdaki her şeyi etkiler.

Öyleyse bir inancı ya da algıyı değiştirmek isterseniz, öncelikle varlık halinizi değiştirmeniz gerekir. Varlık halinizi değiştirmek, enerjinizi değiştirmek anlamına da gelir çünkü maddeyi etkilemeniz için daha az madde ve daha fazla enerji olmalı, daha fazla dalgasal ve daha az parçacıklı bir hale dönüşmelisiniz. Bunu yapabilmek, belirgin bir istem ve yükselen duyguları bir araya getirmeyi gerektirir. Bunlar iki temel içeriktir. Okumuş olduğunuz gibi bu süreç, yeterli derecede yüksek seviyede bir enerjiyle alınan bir karar gerektiriyor. Bu karar, sizi o anda belli bir seviyede değiştirecektir. Yeni inanç hakkındaki düşünceniz, sizi dönüştürecek olan duygusal imzaya sahip bir deneyim haline gelmeye başlar. Böylece biyolojiniz değişecek, kendi plasebonuz olacak ve zihninize maddi varlık kazandıracaksınız. Hepimiz biyolojimizi belli seviyelerde etkileyen deneyimler yaşamışızdır. 7. Bölümdeki, Khmer Rouge iktidarı esnasında tanık oldukları korkunç şeyler nedeniyle görme sorunları yaşayan Kamboçyalı kadınları anımsadınız mı? Elbette bu uç bir örnek-

tir fakat siz aynı ilkeyi olumlu bir değişim doğrultusunda pekala kullanabilirsiniz.

Bunun işe yaraması için yeni deneyimin, eski deneyimden daha büyük olması gerekir. Diğer bir ifadeyle meditasyon yaparken yaşadığınız içsel deneyim, değiştirmek istediğiniz inanç ve algıyı yaratmış olan geçmişteki dış deneyimin yarattığından daha büyük bir genliğe, yani daha büyük bir enerjiye sahip olmalıdır. *Bedeniniz yeni bir zihne tepki vermelidir.* Böylece kalbinizde yükselen duygular oluşturmalısınız; gerçekten temellerinizden sarsılmalısınız. Yükselmeli, esinlenmeli, yenilmez olmalı ve çok güçlenmelisiniz.

Bu meditasyonda iki inanç ve algınızı değiştirme fırsatı bulacaksınız. Başlamadan önce, bu ikisinin neler olacağına karar vermelisiniz. 7. Bölümde listelenmiş olan yaygın sınırlandırıcı inançlardan ikisini ya da kendi istediğiniz başka bir şeyleri seçebilirsiniz. Bunlar, *"Hep benimle olan ağrılarım var."*, *"Yaşamak çok zor."*, *"İnsanlar dostane değil."*, *"Başarı çok çalışmayı gerektiriyor."* ya da *"Asla değişemeyeceğim."* gibi şeyler olabilir.

Kararınızı verdikten sonra, bir parça kağıt alın ve ortasından dikine bir çizgi çekin. Sol tarafa, değiştirmek istediğiniz iki inanç ve algınızı üst üste yazın.

Sonra bir dakika kadar düşünün: Bu şeyler hakkında artık inanç ya da algı sahibi olmak istemiyorsanız o zaman kendiniz ve yaşamınız hakkında sahip olmak istedikleriniz hangileridir? Bu yeni inanç ya da algıların sahibi olursanız bunlar, size nasıl hissettirirdi? Yeni inanç ve algılarınızı kağıdın sağ tarafına yazın. Göreceğiniz gibi, meditasyon üç temel bölümden oluşur:

— İlk bölüm giriş bölümüdür. Bu bölümde, yukarıda daha önce sözünü ettiğim açık odaklanma tekniğini kullanacaksınız. Bu teknik daha tutarlı olan ve daha etkilenebilir bir hale geçebileceğiniz alfa ya da teta beyin dalgası haline girmenizi sağlayacak. Bu gerekiyor çünkü, ancak etkilenebilirliğiniz arttığında gerçekten sağlığınızı etkileyebilir ve kendi plasebonuz olmaya başlarsınız.

— İkinci bölümde, şimdiki anı bulacak ve bütün olasılıkların bir arada var olduğu kuantum boşluğunda dolaşacaksınız.

—Üçüncü bölümde de inanç ve algılarınızı değiştireceksiniz. Burada, gerçekten meditasyona oturmuş olacak ve aşama aşama ilerleyeceksiniz. Her bölümün başlangıcında size bazı yönlendirmelerde bulunacağım ve sonra da italik yazılan meditasyon metinlerini okuyacaksınız.

Meditasyon konusunda deneyiminiz varsa ilk defa için tüm meditasyonu baştan sona yapma konusunda özgürsünüz. Meditasyonda yeniyseniz o zaman bir hafta boyunca her gün sadece ilk bölümü uygulamak isteyebilirsiniz. Sonra ikinci haftada ikinci bölümü de ekler ve üçüncü haftada da üç bölümü birden yapabilirsiniz. Her iki şekilde de, aynı meditasyonu günlük olarak tâ ki yaşamınızda bazı değişiklikler olmaya başlayana kadar yapın.

Hâlihazırda, *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak* kitabımda aktarmış olduğum meditasyonu zaten yapmaktaysanız bile ve bu iki meditasyonun başlangıç kısımları (giriş aşaması) arasında bazı benzerlikler varsa da, bu kitaptaki meditasyonun tamamen farklı olduğuna dikkatinizi çekerim. Her gün sadece bir kez meditasyon yapabilecekseniz birkaç ay boyunca onun tüm faydalarından yararlanabilmeniz için bu yeni meditasyonu yapmanızı salık veririm. Sonra hangi meditasyonla devam edeceğinize karar verebilirsiniz ya da her ikisini de belli aralıklarla yapmaya devam edebilirsiniz.

Giriş: Beyin Tutarlılığını Yaratmak ve Açık Odaklanmayla Beyin Dalgalarını Yavaşlatmak

Açık odaklanma meditasyonuna başladığınızda, parçacık halinden dalga haline geçiş yapacaksınız. Dış dünyadaki insanlar, yerler ve çeşitli şeylere konsantre olduğunuz zamanlarda sahip olduğunuz, o genel dar odaklanma halinizden çok daha açık bir odaklanmaya geçiş yapacaksınız. Orada fiziksel şeylere değil, sadece bir boşluğa konsantre olacaksınız. Hepsinin ötesinde, bir atom yüzde 99,9 oranında enerjiden oluşuyorsa ve siz parçacığa odaklanıyorsanız, belki de artık dalgaya odaklanmanızın zamanı gelmiştir. Çünkü farkındalığımız ve enerjimiz

doğal olarak bütünleşiktir, dikkatimizi enerjimize odakladığımızda bu, enerjimizi genleştirir.

Bu tekniği kullandığınızda, beyninizin tüm ayarları doğal olarak yeniden düzenlenecektir; çünkü bunu doğru bir şekilde yaptığınızda analitik zihninizden sıyrılacaksınız (o, bir kimlik olarak yüksek beta halinde düşünmekle meşgul olduğundan). Kimliğiniz, kim olduğunuzla ilgili bildiğiniz şeydir. O, duygusal bağımlılıklarınız, alışkanlıklarınız ve zaman üzerinden dış ortamla bağlantılıdır. Bu unsurların ötesine geçtiğinizde, saf bilince dönüşürsünüz ve daha önce de okuduğunuz gibi, beyninizin farklı bölümleri daha iyi iletişim içinde olur ve beyin dalgalarınız da düzene kavuşur. Onlar, tıpkı atölye çalışmalarının katılımcılarında görmüş olduğunuz gibi, bedenin her yerine tutarlı sinyaller gönderecektir.

Bu meditasyon esnasında, içinde bulunduğunuz anın içinde kalın; hiçbir şeyi çözümlemeye ya da görselleştirmeye çalışmayın. Sadece sezinleyin ve hissedin. Sol ayak bileğinizin nerede olduğunu, burnunuzun olduğu yeri ve göğüs kafesinizle göğsünüz arasındaki boşluğun yerini duyumsayabilirseniz o zaman farkındalığınızı, bilinç ve dikkatinizi bu yerlere yöneltiyorsunuz demektir. Kafanızın içinde bir resim oluşabilir (örneğin, göğsünüz ya da kalbiniz gibi), fakat bunun için uğraşmak zorunda değilsiniz; sadece içinizdeki ve bedeninizin etrafındaki uzamın farkına varmak zorundasınız. Bu meditasyonun ilk bölümü yaklaşık olarak 10-15 dakika sürmelidir.

Meditasyon: Birinci Bölüm

Şimdi . . . farkındalığınızı . . . oradaki boşluğa . . . gözlerinizin arasındaki . . . boşluğa . . . yönlendirebilir misiniz?

Ve enerji boşluğunu . . . gözlerinizin arasındaki . . . boşluğu . . . sezinleyebilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun. . . şakaklarınızın arasındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . şakaklarınızın arasındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun . . . burun deliklerinizin işgal ettiği . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . burnunuzun içindeki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun . . . dilinizle boğazınızın arkası arasındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . boğazınızın arkasındaki. . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğu . . . kulaklarınızın etrafındaki . . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . kulaklarınızın ötesindeki . . . boşluğu . . . hissedebilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . çenenizin altındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . boynunuzun etrafındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını hissedebilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğu . . . göğsünüzün ötesindeki. . . boşluğu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . göğsünüzü çevreleyen . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . omuzlarınızın ötesindeki. . . boşluğun . . . boyutlarının farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . omuzlarınızın etrafındaki. . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . sırtınızın arkasındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . omurganızın ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi farkındalığınızı . . . boşluğa . . . baldırlarınızın arasındaki . . . enerji boşluğuna . . . yönlendirebilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . dizinizin ilişkilendiği. . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . ayaklarınızın etrafındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . ayaklarınızın ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . bütün bedeninizin etrafındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . bedeninizin ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi. . . bedeninizle odanın duvarları arasındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . bedeninizin ötesindeki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun içini işgal eden . . . o bütün boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . o her yeri işgal eden. . . boşluğu . . . duyumsayabilir misiniz?

Olasılık Haline Gelmeye Başlamak: Şimdiki Anı Bulmak ve Boşlukta Gezinmek

Meditasyonun bu bölümünde, şimdiki anın, her şeyin olasılık dahilinde olduğu o tatlı noktasını bulacaksınız. Bunu yapabilmek için, kimliğinizi geride bırakmalı ve bedeninizden, çevrenizden ve zamandan kopmalısınız. Çünkü bilinmeyenin içinde ne kadar uzun süre bulunursanız bilinmeyeni kendinize o kadar çekersiniz. Sinir hücreleriniz artık birlikte çalışmaz ve ağlar örmez, beyninizdeki eski size bağlı devreleri susturmuş olursunuz. Şimdiye kadar okumuş olduğunuz gibi bu devreler, donanımsal bir program oluşturur. Bu nedenle onlardan başarılı bir şekilde koptuğunuzda o programdan da kopmuş olursunuz. Artık duygusal olarak aynı genlere, aynı yollardan sinyaller göndermezsiniz. Sonra bedeniniz daha dengeli ve uyumlu bir hale doğru geçerken kendinizi, şimdiki anın tatlı noktasında buluverirsiniz. Orası bütün olasılıkların var olduğu yerdir.

Zihninizin, tanıdığınız insanlara, sahip olduğunuz çeşitli sorunlara, geçmişte yaşanan ya da gelecekte beklenen olaylara, bedeninize, kilonuza, ağrınız ya da açlığınıza hatta bu meditasyonun daha ne kadar süreceğine doğru kayma eğiliminde ol-

duğunu fark ederseniz bilincinizi hep kuantumun olasılıklar boşluğuna geri getirmelisiniz. Sonra, bir kez daha hiçbir şey olmaya teslim olmalısınız.

Meditasyonun bu ikinci bölümü yaklaşık olarak 10-15 dakika içinde tamamlanmalıdır.

Meditasyon: İkinci Bölüm

Ve şimdi . . . hiç kimse . . . hiçbir şey . . . hiçbir yer . . . hiçbir zaman . . . olmanın . . . zamanı geldi . . . saf bilinç olmanın . . . potansiyellerin sonsuz alanının farkına varmanın . . . ve enerjinizi bilinmeyene yönlendirmenin. . . zamanı geldi. Ve bilinmeyenin içinde ne kadar uzun kalırsanız . . . yeni bir yaşamı kendinize o kadar çekersiniz . . . sonsuzluğun karanlığı içinde basit bir düşünce olun . . . ve dikkatiniz hiçbir şeye . . . hiç kimseye . . . zamansızlığa . . . açılsın . . .

Ve eğer. . . kuantum gözlemcisi olarak . . . zihninizle bilinene . . . tanıdık olana . . . insanlara . . . şeylere . . . ya da bilinen gerçeklikteki yerlere . . . bedeninize . . . kimliğiniz ve duygularınıza . . . zamana . . . geçmişe . . . ya da öngörülebilir bir geleceğe . . . geri dönerseniz . . . şunu bilin ki. . . bilineni gözlemliyorsunuz . . . o zaman bilincinizi yeniden olasılıkların boşluğuna teslim edin . . . hiç kimse . . . hiçbir şey . . . hiçbir yer . . . hiçbir zaman . . . olmaya başlayın . . . kuantum potansiyellerinin maddi olmayan alemini önünüzde açın . . . Olasılıkların farkına daha fazla vardıkça . . . yaşamınızda daha fazla olasılık ve fırsat yaratacaksınız . . . içinde bulunduğunuz anda kalın . . .

[Burada 10-15 dakika kalın.]

Yaşamınız ve Kendiniz Hakkındaki Algı ve İnançlarınızı Değiştirmek

Meditasyonun son bölümünde, artık yaşamınızdaki değiştirmek istediğiniz algı ve inançlarınızı ele alma zamanı gelmiştir. Size bu inanç ve algılarınızı sürdürmek isteyip istemediğinizi soracağım. Yanıtınız hayır ise o zaman sağlam bir istemle bir karar almaya davet edileceksiniz bu kararın enerji genliği, beyninizdeki yüklü programlardan ve bedeninizdeki duygusal

bağımlılıklardan daha büyük olmalıdır. O zaman, bedeniniz yeni bir zihne, yeni bir bilince tepki verecektir. Sonra size: "Kendiniz ve yaşamınızla ilgili hangi inanç ve algılara sahip olmak istiyorsunuz, onlar size kendinizi nasıl hissettirebilir?" sorusunu yönelteceğim. Şimdiki göreviniz yeni bir varlık haline geçmek olacak. Enerjinizi, belirgin bir istem ve yükselen duygularla evlendirmek suretiyle değiştirmeniz gerekecek. Sonra maddeyi, yeni bir zihne taşıyacaksınız. Artık oturduğunuz zamankinden farklı hissediyor olmanız gerekiyor. Gerçekten öyleyse, o zaman, biyolojik olarak değişmişsiniz demektir.

Bu noktada, geçmiş artık yoktur çünkü yüksek genlikteki deneyimler, eski programların üzerine yazılır. İşte bu, deneyimi asla unutamayacağınız bir olgu haline getiren şeydir. Çünkü o, uzun dönemli hafızaya yazılır. Bilinmeyen olasılıkları bilinen kılacaksınız ki bu, sizi geçmişin şimdilerinden, geleceğin şimdilerine götürecektir. Orada olay çoktan olmuştur. Anımsarsanız, şeylerin nasıl, nerede ve ne zaman olacağını çözümlemek sizin işiniz değildi. Sizin yapmanız gereken, sadece yeni bir varlık haline geçmek ve sonra yaratmış olduğunuz geleceği görmektir.

Sonra ikinci bir inanç ya da algınızı değiştirmek üzere yönlendirileceksiniz ve bunun için aynı süreçleri baştan sona tekrar edeceksiniz. Meditasyonun bu son bölümü yaklaşık olarak 30 dakikada bitmelidir.

Meditasyon: Üçüncü Bölüm

Şimdi . . . kendiniz ya da yaşamınız hakkında değiştirmek istediğiniz . . . ilk inancınız. . . ya da algınız . . . neydi?

Bu şekilde inanıp algılamaya devam etmek istiyor musunuz?

Yanıtınız "hayır"sa. . . şimdi, bir karar vermenizi istiyorum . . . bu karar öyle sağlam olmalı ki . . . onun genliği . . . beyninizdeki kurulu programlardan . . . ve bedeninizin bağımlı olduğu duygulardan . . . daha büyük olsun . . . ve bedeninizin yeni bir zihne tepki vermesine izin vermelisiniz . . .

Şimdi bırakın seçiminiz asla unutmayacağınız bir deneyim olsun . . . ve bu deneyimin. . . öyle bir enerji üretmesini sağlayın ki . . . o bü-

tün programlarınızı yeniden yazsın . . . ve biyolojinizi değiştirsin. . . . Uykudaki halinden çıksın ve enerjinizi değiştirsin . . . böylece biyolojiniz kendi enerjinizle dönüşsün . . .

Şimdi geçmişi olasılıklara teslim etme zamanı geldi . . . bırakın sonsuz olasılığın alanı onu, sizin için doğru olan bir şekilde çözüp dağıtsın . . . Bırakın gitsin.

Şimdi . . kendiniz ve yaşamınız hakkında neye inanmak ve nasıl bir algıya sahip olmak istiyorsunuz . . . ve o zaman neler hissediyor olurdunuz?

Hadi . . . artık yeni bir varlık haline geçmenin zamanı geldi . . .

Ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne tepkiler versin . . . net bir istem ve yükselen duygularınızla bırakın enerjiniz değişsin ve madde yeni bir zihne taşınsın. . . .

Ve bırakın seçiminiz . . . öyle bir enerjiye sahip olsun ki . . . genliği geçmişin deneyiminden daha büyük olsun . . . ve bırakın bedeniniz bilinciniz ve enerjiniz tarafından dönüştürülsün . . . ve böylece yeni bir varlık haline geçin . . . ve sizi bu anın tanımlamasına izin verin . . . ve bırakın bu istemsel düşünce öyle güçlü bir deneyim olsun ki . . . bir daha asla unutamayacağınız yükselen bir duygusal enerji taşısın . . . geçmişe ait anıları beyninizdeki ve bedeninizdeki yeni anılarla değiştirin. . . . Hadi! Güçlenmeye başlayın. . . . Esinlenin. . . . Öyle bir karar alın ki asla unutamayacağınız bir karar olsun. . . .

Şimdi . . . böyle inanmanın gelecekte nasıl hissettirebileceğini bedeninize tattırın . . . ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne tepki versin. . . .Ve bu varlık halinde yaşamak nasıl bir şey olabilir? . . . Hangi seçimleri yapardınız? . . . Nasıl davranırdınız? . . . Geleceğinizde neler deneyimlerdiniz? . . . Nasıl yaşardınız? . . . Nasıl hissederdiniz? . . . Nasıl severdiniz? . . . ve bırakın sonsuz olasılık dalgası yaşamınızdaki bir deneyime çöksün. . . .

Ve bedeninize bu yeni gelecekte olmanın duygusal olarak nasıl bir şey olabileceğini öğretebilir misiniz? . . . Hadi . . . kalbinizi açın . . . ve olasılıklara inanın. . . . Yükselin . . . içinde bulunduğunuz ana aşık olun . . . ve o geleceği şimdi deneyimleyin. . . .

Ve şimdi bu yaratınızı daha büyük bir zihne teslim edin . . . bu olasılıklar alemi içinde düşünüp deneyimlediğiniz şeyler için . . . eğer gerçekten hissedildiyse . . . o gelecekte bir zaman . . . olasılık dalgasın-

dan gerçekliğin parçacıklarına . . . maddi olmayandan maddi olana . . . düşünceden enerjiye ve oradan maddeye . . . gerçekten belirecektir. . . .

Şimdi . . . yeni inancınızı bilinç alanına teslim edin, o, sonucu sizin için nasıl organize edeceğini zaten bilir . . . olasılıkların içine tohumunuzu ekin. . . .

Şimdi . . . kendiniz ve yaşamınız hakkında değiştirmek istediğiniz ikinci inanç ya da algınız neydi? . . . Ve ona bu şekilde inanmak veya öyle algılamaya devam etmek size hizmet ediyor mu?

Yanıtınız "hayır"sa, sağlam bir istemle bir karar alma zamanı geldi . . . bu kararın genliği . . . bedeninizin yeni bir zihne tepki vermesine neden olacak bir enerji seviyesindedir . . . ve bu seçim sizi sona götürecek . . . ve bu karar asla unutamayacağınız bir deneyime dönüşecek. . . . Her zamanki uykudaki halinizden sıyrılın ve yeni bir zihne taşımak üzere enerjinizi değiştirin. . . . Devam edin! Güçlenin. . . . Kendi enerjinizle hareketlenin. . . .

Ve bırakın seçiminizin enerjisi . . . beyninizdeki nörolojik . . . ve bedeninizdeki genetik programları silsin. . . . . ve seçiminizin geçmişteki seçiminizden daha büyük olmasını sağlayın . . . ve bırakın biyolojiniz enerjinizle değişsin. . . . Esinlenin. . . .

Ve şimdi. . . bu inancı daha büyük bir zekaya teslim edin . . . onu olasılıkların alanına terk edin . . . basitçe bırakın gitsin . . . enerjiye geri dönsün. . . .

Şimdi . . . kendiniz ve yaşamınızla ilgili neye inanmak ve ne algısına sahip olmak istersiniz? . . . ve bu size nasıl hissettirirdi?

Hadi, yeni bir varlık haline geçin . . . ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne yükselsin . . . ve bırakın bu seçimin enerjisi . . .beyninizdeki devreleri yeniden yazsın . . . ve bedeninizdeki genleri . . . ve bırakın bedeniniz yeni bir geleceğe özgürleşsin. . . . Yeni bir enerjiyi hissetmelisiniz . . . Bedeninizden, çevrenizden ve zamandan daha büyük bir şey olmaya başlayın . . . böylece bedeniniz, çevreniz ve zamanın üzerinde egemen olabilirsiniz. . . . Maddeyi etkileyen bir düşünce olun. . . .

Ve bedeninize duygusal olarak . . . bu şekilde inanmak nasıl hissettirebilir . . . daha güçlü olmak. . . kendi büyüklüğünüzle hareket etmek . . . cesur ve yenilmez olmak . . . yaşama aşık olmak . . . sınırsız hissetmek . . . dualarınıza çoktan yanıt verilmiş olduğunu görerek yaşamak? . . . Hadi bilinçdışı zihniniz olarak bedeninize o geleceği bir tattırın . . .

yeni genlere, yeni yollarla sinyaller gönderin. . . . Enerjiniz, maddenin bir yan ürünüdür . . . enerjinizi değiştirin ve bedeninizi değiştirmiş olun . . . Hadi zihninize maddi varlık maddeleştirin. . . .

Ve yaşamınız bu varlık halindeyken nasıl olabilirdi? . . . Ve buna inanıyorsanız ne tür seçimler yapardınız? . . . Nasıl davranışlar sergilerdiniz? . . . Bu varlık halindeyken nasıl deneyimler gözlerdiniz? . . . Ve onlar nasıl hissettirirdi . . . iyileşmek, özgür olmak, kendinize ve olasılıklara inanmak nasıl hissettirirdi? . . . Bırakın kendinizi gitsin. . . .Bu geleceği kendi enerjinizle kutsayın. . . . O zaman bu . . . yeni bir kadere bağlandığınız anlamına gelir. . . dikkatinizi odakladığınız yere, enerjinizi de yönlendirebilirsiniz. . . . geleceğinize yatırım yapın . . . kendinizi geçmişiniz yerine geleceğinizle tanımlayın. . . . Kalbinizi açın ve bırakın bedeniniz kendi içsel deneyimini yaşasın . . . ve şunu anımsayın, ne deneyimlerseniz o gerçek bilinmeyendir . . . ve duygusal olarak ona sarılın . . . ve sonunda enerji halindeki frekansınızı yavaşlatın. . . ve madde olarak üç boyuta gelin. . . .

Ve şimdi bırakın gitsin, teslim olun . . . ve daha büyük bir zekanın, sizin için doğru olanı yapmasına izin verin. . . .

Ve şimdi . . . sol elinizi kalbinizin üstüne koyun . . . ve bedeninizi kutsayın . . . bu onu yeni bir zihne taşıyacaktır . . . ve yaşamınızı kutsayın . . . o zihninizin bir uzantısı olacaktır . . . geleceğinizi kutsayın . . . o asla geçmişiniz olmayacaktır . . . geçmişinizi kutsayın . . . o bilgeliğe dönüşecektir . . . yaşamınızdaki aksi giden şeyleri kutsayın . . . o sizi büyüklüğe götürmüştür . . . ve her şeyin ardındaki gizli anlamı görün . . . ruhunuzu kutsayın . . . o sizi bu düşten uyandıracaktır . . . ve içinizdeki kutsalı kutsayın . . . o içinizde hareket edecektir . . . o sizin içinizde akacaktır . . . ve her yerinizde etrafınızda hareket edecektir . . . bu size yaşamın anlamını gösterecektir. . . .

Ve nihayet . . . sizden yeni yaşamınız belirmeden önce ona şükranlarınızı sunmanızı istiyorum. . . bedeniniz bilinçdışı zihniniz olarak, geleceği şimdi deneyimlemeye başlayacaktır. . . . Bu şükran duyguları onun zaten çoktan gerçekleştiğinin işaretidir. . . . Şükür . . . alan taraf olmanın nihai halidir.

Ve bu duyguları hep anımsayın . . . farkındalığınıza taşıyın . . . yeni bir bedene dönün . . . yeni bir çevreye . . . ve tamamen yeni bir zamana . . . ve hazır olduğunuzda, gözlerinizi açabilirsiniz.

Sonsöz

Doğaüstü Olmaya Başlamak

Bazı eleştirmenler, bu beden çalışmasını inanç şifacılığı kategorisine sokabilirler. İşin gerçeği yaşamımın bu noktasında böyle bir suçlamayla ilgili hiçbir sorunum yok; çünkü inanç, düşüncelere inanmaktan daha fazla ne olabilir ki? Neticede, o, bir düşünceyi çevresel koşullarımızdan bağımsız olarak kabul etmemiz, dualarımız kabul olmuş gibi yaşamamız ve onun sonuçlarına teslim olmamız değil midir? Bu kulağa zaten plasebonun formülü gibi geliyor. Bizler her zaman plaseboyduk.

Her gün, büyük bir özenle dua edip onlara yanıt beklemek belki de o kadar önemli de değildir ama biz, tıpkı dualarımız kabul edilmiş gibi, ibadetlerimizden kalktığımız zamanlardaki gibi meditasyonlarımızı bitirebiliriz. Bunu her gün yapabilirsek gerçekten bilinmeyenin içinde yaşamakta olduğumuz bir bilinç seviyesinde oluruz ve beklenmeyeni bekleriz. Bu da gizemli olanın, kapımızı çalması demektir.

Plasebo etkisi, sadece düşünce sayesinde iyileşmekle ilgilidir. Bununla beraber, düşüncenin kendisi henüz belirmemiş olan bir duygudur. Düşünceleri duygularla bir araya getirdiğimiz zaman, onlar gerçek olmaya başlar. Yani o zaman gerçeklik haline dönüşür. Duygusal bir imzaya sahip olmayan bir düşünce, boş bir deneyimdir ve bundan dolayı da uykudadır. Bilinmeyen, bilinir kılınmayı bekliyordur. Bir düşünceyi bir deneyimin içine kabul edersek ve sonra onu bilgelik haline getirirsek insan olarak evriliriz. Bir aynaya bakıp da yansımanızı gördüğünüzde onun, fiziksel varlığınızın görüntüsü olduğunu bilirsiniz. Peki ama gerçek benliğiniz, egonuz ve ruhunuz kendilerini nasıl görecektir? Yaşamınız, zihninizin aynadaki görüntüsüdür ve gerçekte kim olduğunuzdur.

Himalayaların tepelerinde, bizi mistik insanlar ve azizler olarak inisiye edecek ruhani bilgelik okulları yoktur. Bizim yaşamlarımız, kendi büyüklüklerine kendilerini inisiye ederek

erişebilir. Belki de siz ve ben kendi sınırlandırmalarımızın üstesinden büyüyen bilinç seviyelerimizle gelip yaşamı çok daha büyük bir benlik seviyesine erişme fırsatı olarak görebiliriz. Bu, insanın kendisini mağdur bir varlık olarak görmesinden çok daha pragmatik bir yaklaşımdır.

Alışılmış geleneksel ortamlarda büyüyüp ona göre düşünürken bilinen yolları terk etmek, yeni paradigmalara sarılmak başlangıçta doğal gelmeyebilir. Doğrusu şu ki: Bu geçiş çaba gerektirecek ve başlangıçta rahatsız edici olacaktır. Neden? Çünkü değiştiğimiz zaman, artık kendimiz gibi hissetmeyiz. Benim tanımımda dâhi rahatsızdır ve rahatsız olmaktan da memnundur.

Tarihte kim bilir kaç tane hayranlık uyandıran ve kendi rahat alanlarının dışında yaşamaya razı olmuş şahsiyet, sapkın ve aptal addedilerek artık zamanı geçmiş inançlara karşı mücadele etmiştir. Onlar ancak o zamandan sonra dâhi, aziz ya da üstad olarak belirmemişler midir? Zaman içinde, onlar doğaüstü olmaya başlamışlardır.

Peki siz ya da ben nasıl doğaüstü olabiliriz? Buna doğal olmayanı yapmakla başlamak durumundayız. Bu, herkes krizin içinde fakir yaşarken *vermek*; herkes birbirine öfkeli ve birbirini yargılarken *sevmektir*. Herkes korkarken *barış ve cesaret göstermektir*. Diğerleri düşmanlık ve kin beslerken *nezaket* sergilemektir. Dünyanın gerisi birinci gelmek ve sonuçları kontrol edebilmek için yarışırken ve sonsuz güdülerle çılgınca rekabet edip zirveye tırmanma peşindeyken *olasılığa teslim olmaktır*. Aksi bir yüze karşı bilgece *gülümsemektir* ve hastalık teşhisi konduğu zaman bütünlük duygularını *zihnine işlemektir*.

Bu seçimleri yapmak, içinde bulunulan koşullara bakıldığında, o kadar doğa dışı görünüyor ki defalarca başarılı olabilirsek zaman içinde sıradan olanı aşar, biz de doğaüstü olmaya başlarız. En önemlisi de sizin doğaüstü olmanız, diğerlerine de bunu yapması için bir fırsat yaratmak anlamına gelir. Bir başkasını, edimlerini ifa ederken gördüğünüzde ayna nöronlar çalışmaya başlar. Nöronlarımız, aynı edimleri sergiliyormuş gibi başka insanların nöronlarını yansıtır. Örneğin, salsa yapan bir dansçı gördüğünüz zaman, daha önce yapabildiğinizden daha

iyi salsa yapabilirsiniz. Serena Williams'ın tenis topuna vuruşunu seyrederseniz siz de topa eskisinden göre daha iyi vurmaya başlarsınız. Bir topluluğun sevgi ve şefkatle yönetildiğini görürseniz, siz de yaşamınızı aynı yolla yönetirsiniz. Bir başkasının kendini düşünsel süreçlerini değiştirerek iyileştirebildiğini gördüğünüzde, siz de aynısını yapmaya daha eğilimli olursunuz.

Bu kitabı okuduktan sonra nihai inancın, içinizdeki ve sonsuz olasılık alanındaki inanç olduğunu fark etmenizi umut ediyorum. Öznel bir bilinç olarak kendinize olan inancınızı nesnel bilinçle bütünleştirdiğiniz zaman, isteminizle teslimiyeti dengelersiniz. Bu yine de biraz aldatıcıdır. Aşırı istemli olursanız (Bu, "çabalamak" diye anılır.) yolunuzda daima hayalinizi yakalamada hep geride kalırsınız. Aşırı bir teslimiyet gösterirseniz bu defa çok tembelleşir, ilgisiz ve sönük olmaya başlarsınız. Fakat belirgin bir istemle, olasılığa uzlaşmasız bir güveni bir araya getirirseniz o zaman bilinmeyene doğru ilerlersiniz ve bu, doğaüstünün açılmaya başladığı andır. Bence siz ve ben, bu varlık hali içindeyken en iyi halimizdeyizdir.

Bu iki hal bütünleştiği zaman, daha derin bir kuyudan içmeye başladığımıza inanıyorum. Bütünleşme, iç barış ve benlik sevgisi içerden gerçek anlamda gelir; çünkü olası olduğuna inandığınız şeylerin ötesine geçmeyi denemişsinizdir ve kendi kendinize empoze ettiğiniz sınırlamaların üstesinden gelirsiniz. Bu, sadece sıradışı olan gerçekleştiği zaman olur. Geleceğinize ilişkin bir düşü idame ettirirken kendinizle şimdiki an içinde mutlu olmanız, bu düşün belirmesinin en büyük reçetesidir.

Böyle tamam ve bütünlüklü hissettiğiniz zaman artık onun olup olmamasını umursamazsınız, bu gözlerinizin önünde olağanüstü şeylerin olduğu bir zamandır. Ben bütünlüklü bir halde olmanın, yaratımın mükemmel bir hali olduğunu öğrenmiş bulunuyorum. Bunu, dünyanın her yerinden insanların gerçek iyileşmelerine tanık olurken tekrar tekrar izledim. Onlar öyle bütünlüklü hissediyorlar ki artık istemiyorlar, eksiklik hissetmiyorlar ve kendi kendilerine bir şeyler yapmaya çalışmıyorlar. Onlar serbest bırakıp hayretler içinde, kendilerinden daha bü-

yük bir şeyin onlara yanıt verdiğini görüyorlar ve sürecin basitliğine sadece gülüyorlar. Bu kitap ve araştırmalarım, neyse ki, ne bir başlangıçtır ne de bir son. Kesinlikle her durumda hiçbir şey bilmediğimi ilk itiraf eden ben olurum. Ama yine de beni en çok sevindiren şey, birinin bireysel gelişimine katkıda bulunmaktır. Bir yüzde, dönüşümün ifadesini gördüğümde, diyebilirim ki ait olunan kültürden, ırktan, cinsiyetten bağımsız olarak benliğimizi sınırlayan inançlarımızın bağlarından kurtulduğumuz zaman, hepimiz aynı şekilde bakabiliriz.

Biyolojide "belirme" diye andığımız ve benim hayran olduğum bir temel prensip vardır. Hiç aynı anda aynı yöne doğru giden bir balık sürüsü ya da tek bir bilinç, bir zihin gibi hareket eden yüzlerce kuştan oluşan sürüleri gördünüz mü? Bu olguya baktığınız zaman, büyük ihtimalle onların önünde, onlara yol gösteren bir liderleri olduğunu düşünürsünüz. Yüzlerce hatta bazen binlerce bireysel organizma senkronize hareketlerle her defasında hep aynı şeyleri yapar ve bu, tepeden aşağıya bir olgu gibi görünür. Fakat aslında gerçekte olan şey, bu değildir.

Bu muhteşem bütünlük, aslında aşağıdan yukarıya bir olgudur. Grubun aslında bir lideri yoktur; herkes liderlik etmektedir. Onların hepsi de aynı kollektif bilincin parçasıdır ve aynı zamanda aynı şeyi yaparlar. Orada bütünlük, uzam ve zamanın ötesindeki bir bilgi alanıyla bağlanmıştır. Bir topluluk, tek bir zihin olarak davranmaktadır. Her birey, tek bir bedende bütünleşip bir organizmayı oluşturur. Orada sayıların gücü vardır.

Bizler bilinçaltı inançlarla programlanıp şartlanırız. Çok fazla tutkuyla dünyayı değiştirmeye liderlik edersek büyük ihtimalle suikasta uğrarız. Tarihin akışını değiştirmiş olan çoğu büyük liderin hep bu sonu paylaşmış olması çok derin bir mesajdır. Martin Luther King, Jr; Mahatma Gandhi; John Lennon; Joan of Arc; William Wallace; ya da Abraham Lincoln, onların hangisinden söz etsek bütün ileri görüşlü liderlerin yaşamlarını doğrular için feda etmesi gerektiği gibi bilinçdışı bir damgayı onlar hep çağrıştırır. Fakat belki de bizler, artık tarihin doğrular için yaşamanın, onun için ölmekten daha önemli olmaya başladığı bir kertesine sonunda erişmiş durumdayızdır.

Eğer yüzlerce hatta milyonlarca insan, olasılıklar temelindeki yeni bir bilince kavuşursa edimlerini, istemleriyle aynı hizaya getirirse ve sevgi, nezaket ve şefkat duygularının büyük evrensel yasalarıyla yaşarsa yeni bir bilinç belirecektir. Böylece biz gerçek bir bütünlüğü deneyimleyebileceğiz. O zaman, belki de ortadan kaldırmamız gereken çok fazla liderlerimiz olacak.

Bu nedenle, günlük temelde, bireysel olarak yapabildiğinizin en iyisini yaptığınız zaman kendimizi değiştirerek dünyayı değiştirebiliriz. Kendimizi daha bütünlüklü insanlar olmak üzere yeterince tavında döversek o zaman dünyada bireysel topluluklar olarak yaşayan bizler hâlihazırda baskın haldeki korku, rekabet, eksiklik, düşmanlık, aç gözlülük ve aldatma temelindeki gerçeklik zihniyetini yok edebiliriz. Zaman içinde, eski olan, yeni olan tarafından tamamen yok edilir. Benim endişe ettiğim bir konu, bizlerin şimdi bilimsel araştırmaların bireysel çıkarların ve sıklıkla kâr güdüsünün tesiri altında kalıyor olmasıdır. Bu nedenle bizlere, gerçekten doğruların ve gerçeklerin olduğu gibi söylendiğinden emin olamıyorum. O zaman, iş bize kalıyor, doğruları kendimiz keşfedeceğiz.

Milyarlarca insanın yaşadığı bir gezegen düşünün. Tıpkı bir balık sürüsü gibi, bir bütün haline yaşadıklarını, herkesin sonsuz olasılıklarla ilişkili yükseltici benzer düşüncelere sarıldıklarını ve bu düşüncelerin onları daha esinlendirici seçimlere, daha özverili davranışlara yönlendirdiğini ve daha aydınlık deneyimler yarattığını düşünün. Oradaki insanlar, bizim şimdi genelde yaşadığımız gibi olasılıklardan uzak bir şekilde yaşamsal modda yaşamıyor olsunlar. Onlar maddesel değil enerjiden oluşan duygulara sahip olsunlar. Sınırların ötesinde, daha benliksiz ve kalpten duygularla yaşıyor olsunlar. Kendilerini maddesel değil enerji olarak hissetsinler. Daha büyük bir şeyle bağlantılı olsunlar. Eğer bunu yapabilseydik o zaman tamamen farklı bir dünya *belirirdi* ve kalp açıklığıyla yeni bir inancı yaşıyor olurduk. Bu benim meditasyon yaparken gözlerimi kapattığımda gördüğüm şeydir.

—Dr. Joe Dispenza

EKLER

İnançları ve Algıları Değiştirme Meditasyonu'nun Tam Metni

Kendi rehberliğinizdeki meditasyon kayıtlarını oluşturmak isterseniz takip eden iki meditasyon metninden birini kendi sesinizle kaydedebilirsiniz. İlk metin bir saatlik meditasyon içindir ve o iki inancı ya da algıyı değiştirmek içindir. İkincisi de 45 dakikalık meditasyondur ve bir inanç ya da algıyı değiştirmek için de o kullanılabilir.

Kendi meditasyonunuzun kayıtlarını hazırlayacaksanız, o zaman her duraklamada bir ya da iki saniye ve cümleler arasında da en az beş saniye duraksayın. Göreceğiniz gibi her meditasyonun ikinci bölümünden önce bir not eklemiş durumdayım. Bu, size meditasyonunuzun son bölümüne geçmeden önce bilinmeyenin içinde vakit geçirmenizi sağlayacak olan bir sessizlik süresini anımsatmak içindir. Nitekim algı ya da inançlarınızı orada değiştireceksiniz.

Meditasyonun Bir saatlik Versiyonu
(İki inanç ve algının değiştirilmesi)

Şimdi . . . farkındalığınızı . . . oradaki boşluğa . . . gözlerinizin arasındaki . . . boşluğa . . . yönlendirebilir misiniz?

Ve enerji boşluğunu . . . gözlerinizin arasındaki . . . boşluğu . . . sezinleyebilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun. . . şakaklarınızın arasındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . şakaklarınızın arasındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun . . . burun deliklerinizin işgal ettiği . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . burnunuzun içindeki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun . . . dilinizle boğazınızın arkası arasındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . boğazınızın arkasındaki. . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğu . . . kulaklarınızın etrafındaki . . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . kulaklarınızın ötesindeki . . . boşluğu . . . hissedebilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . çenenizin altındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . boynunuzun etrafındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını hissedebilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğu . . . göğsünüzün ötesindeki. . . boşluğu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . göğsünüzü çevreleyen . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . omuzlarınızın ötesindeki. . . boşluğun . . . boyutlarının farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . omuzlarınızın etrafındaki. . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz

Ve şimdi. . . boşluğun . . . sırtınızın arkasındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . omurganızın ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi farkındalığınızı . . . boşluğa . . . baldırlarınızın arasındaki . . . enerji boşluğuna . . . yönlendirebilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . dizinizin ilişkilendiği. . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . ayaklarınızın etrafındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . ayaklarınızın ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . bütün bedeninizin etrafındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . bedeninizin ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi... bedeninizle odanın duvarları arasındaki... boşluğun... farkına varabilir misiniz?

Ve... boşluğun... bütün odanın işgal ettiği... boşluğun... boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi... boşluğun içini işgal eden... o bütün boşluğun... farkına varabilir misiniz?

Ve... boşluğu... o her yeri işgal eden... boşluğu... duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi... hiç kimse... hiçbir şey... hiçbir yer... hiçbir zaman... olmanın... zamanı geldi... saf bilinç olmanın... potansiyellerin sonsuz alanının farkına varma... ve enerjinizi bilinmeyene yönlendirme... zamanı geldi. Ve bilinmeyenin içinde ne kadar uzun kalırsanız... yeni bir yaşamı kendinize o kadar çekersiniz... sonsuzluğun karanlığı içinde basit bir düşünce olun... ve dikkatiniz hiçbir şeye... hiç kimseye... zamansızlığa... açılsın...

Ve eğer... kuantum gözlemcisi olarak... zihninizle bilinene... tanıdık olana... insanlara... şeylere... ya da bilinen gerçeklikteki yerlere... bedeninize... kimliğiniz ve duygularınıza... zamana... geçmişe... ya da öngörülebilir bir geleceğe... geri dönerseniz... şunu bilin ki... bilineni gözlemliyorsunuz... o zaman bilincinizi yeniden olasılıkların boşluğuna teslim edin... hiç kimse... hiçbir şey... hiçbir yer... hiçbir zaman... olmaya başlayın... kuantum potansiyellerinin maddi olmayan alemini önünüzde açın... Olasılıkların farkına daha fazla vardıkça... yaşamınızda daha fazla olasılık ve fırsat yaratacaksınız... içinde bulunduğunuz anda kalın...

[Burada, meditasyonunuzun uzunluğuna bağlı olarak 5-20 dakika kalın.]

Şimdi... kendiniz ya da yaşamınız hakkında değiştirmek istediğiniz... ilk inancınız... ya da algınız... neydi?

Bu şekilde inanıp algılamaya devam etmek istiyor musunuz?

Yanıtımız "hayır"sa... şimdi, bir karar vermenizi istiyorum... bu karar öyle sağlam olmalı ki... onun genliği... beyninizdeki kuru-

lu programlardan . . . ve bedeninizin bağımlı olduğu duygulardan . . . daha büyük olsun . . . ve bedeninizin yeni bir zihne tepki vermesine izin vermelisiniz . . .

Şimdi bırakın seçiminiz asla unutmayacağınız bir deneyim olsun . . . ve bu deneyimin. . . öyle bir enerji üretmesini sağlayın ki . . . o bütün programlarınızı yeniden yazsın . . . ve biyolojinizi değiştirsin. . . . Uykudaki halinden çıksın ve enerjinizi değiştirsin . . . böylece biyolojiniz kendi enerjinizle dönüşsün . . .

Şimdi geçmişi olasılıklara teslim etme zamanı geldi . . . bırakın sonsuz olasılıkların alanı onu sizin için doğru olan bir şekilde çözüp dağıtsın . . . Bırakın gitsin.

Şimdi . . kendiniz ve yaşamınız hakkında neye inanmak ve nasıl bir algıya sahip olmak istiyorsunuz . . . ve o zaman neler hissediyor olurdunuz?

Hadi . . . artık yeni bir varlık haline geçmenin zamanı geldi . . .

Ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne tepkiler versin . . . net bir istem ve yükselen duygularınızla bırakın enerjiniz değişsin ve madde yeni bir zihne taşınsın. . . .

Ve bırakın seçiminiz . . . öyle bir enerjiye sahip olsun ki . . . genliği geçmişin deneyiminden daha büyük olsun . . . ve bırakın bedeniniz bilinciniz ve enerjiniz tarafından dönüştürülsün . . . ve böylece yeni bir varlık haline geçin . . . ve sizi bu anın tanımlamasına izin verin . . . ve bırakın bu istemsel düşünce öyle güçlü bir deneyim olsun ki . . . bir daha asla unutamayacağınız yükselen bir duygusal enerji taşısın . . . geçmişe ait anıları beyninizdeki ve bedeninizdeki yeni anılarla değiştirin. . . . Hadi! Güçlenmeye başlayın. . . . Esinlenin. . . . Öyle bir karar alın ki asla unutamayacağınız bir karar olsun. . . .

Şimdi . . . böyle inanmanın gelecekte nasıl hissettirebileceğini bedeninize tattırın . . . ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne tepki versin. . . .Ve bu varlık halinde yaşamak nasıl bir şey olabilir? . . . Hangi seçimleri yapardınız? . . . Nasıl davranırdınız? . . . Geleceğinizde neler deneyimlerdiniz? . . . Nasıl yaşardınız? . . . Nasıl hissederdiniz? . . . Nasıl severdiniz? . . . Ve bırakın sonsuz olasılıklar dalgası yaşamınızdaki bir deneyime çöksün. . . .

Ve bedeninize bu yeni gelecekte olmanın duygusal olarak nasıl bir şey olabileceğini öğretebilir misiniz? . . . Hadi . . . kalbinizi açın . . . ve

olasılıklara inanın. . . . Yükselin . . . İçinde bulunduğunuz ana aşık olun . . . ve o geleceği şimdi deneyimleyin. . . .

Ve şimdi bu yaratınızı daha büyük bir zihne teslim edin . . . bu olasılıklar alemi içinde düşünüp deneyimlediğiniz şeyler için . . . eğer gerçekten hissedildiyse . . . o gelecekte bir zaman . . . olasılıklar dalgasından gerçekliğin parçacıklarına . . . maddi olmayandan maddi olana . . . düşünceden enerjiye ve oradan maddeye . . . gerçekten belirecektir. . . . Şimdi . . . yeni inancınızı bilinç alanına teslim edin, o, sonucu sizin için nasıl organize edeceğini zaten bilir . . . olasılıkların içine tohumunuzu ekin. . . .

Şimdi . . . kendiniz ve yaşamınız hakkında değiştirmek istediğiniz ikinci inanç ya da algınız neydi? . . . Ve ona bu şekilde inanmak veya öyle algılamaya devam etmek size hizmet ediyor mu?

Yanıtınız "hayır"sa, sağlam bir istemle bir karar alma zamanı geldi . . . bu kararın genliği . . . bedeninizin yeni bir zihne tepki vermesine neden olacak bir enerji seviyesindedir . . . ve bu seçim sizi sona götürecek . . . ve bu karar asla unutamayacağınız bir deneyime dönüşecek. . . . Her zamanki uykudaki halinizden sıyrılın ve yeni bir zihne taşımak üzere enerjinizi değiştirin. . . . Devam edin! Güçlenin. . . . Kendi enerjinizle hareketlenin. . . .

Ve bırakın seçiminizin enerjisi . . . beyninizdeki nörolojik . . . ve bedeninizdeki genetik programları silsin. . . . . ve seçiminizin geçmişteki seçiminizden daha büyük olmasını sağlayın . . . ve bırakın biyolojiniz enerjinizle değişsin. . . . Esinlenin. . . .

Ve şimdi. . . bu inancı daha büyük bir zekaya teslim edin . . . onu olasılıkların alanına terk edin . . . basitçe bırakın gitsin . . . enerjiye geri dönsün. . . .

Şimdi . . . kendiniz ve yaşamınızla ilgili neye inanmak ve ne algısına sahip olmak istersiniz? . . . ve bu size nasıl hissettirirdi?

Hadi, yeni bir varlık haline geçin . . . ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne yükselsin . . . ve bırakın bu seçimin enerjisi . . . beyninizdeki devreleri yeniden yazsın . . . ve bedeninizdeki genleri . . . ve bırakın bedeniniz yeni bir gelecekle özgürleşsin. . . . Yeni bir enerjiyi hissetmelisiniz. . . Bedeninizden, çevrenizden ve zamandan daha büyük bir şey olmaya başlayın . . . böylece bedeninize, çevrenize ve zamana egemen olabilirsiniz. . . . Maddeyi etkileyen bir düşünce olun. . . .

Ve bedeninize duygusal olarak . . . bu şekilde inanmak nasıl hissettirebilir . . . daha güçlü olmak. . . kendi büyüklüğünle hareket etmek . . . cesur ve yenilmez olmak . . . yaşama aşık olmak . . . sınırsız hissetmek . . . dualarınıza çoktan yanıt verilmiş olduğunu görerek yaşamak? . . . Hadi bilinçdışı zihniniz olarak bedeninize o geleceği bir tattırın . . . yeni genlere yeni yollarla sinyaller gönderin. . . . Enerjiniz maddenin bir yan ürünüdür . . . enerjinizi değiştirin ve bedeninizi değiştirmiş olun . . . Hadi zihninizi maddeleştirin. . . .

Ve yaşamınız bu varlık halindeyken nasıl olabilirdi? . . . Ve buna inanıyorsanız ne tür seçimler yapardınız? . . . Nasıl davranışlar sergilerdiniz? . . . Bu varlık halindeyken nasıl deneyimler gözlerdiniz? . . . Ve onlar nasıl hissettirirdi . . . iyileşmek, özgür olmak, kendinize ve olasılıklara inanmak nasıl hissettirirdi? . . . Bırakın kendinizi gitsin. . . .Bu geleceği kendi enerjinizle kutsayın. . . . O zaman bu . . . yeni bir kadere bağlandığınız anlamına gelir. . . dikkatinizi odakladığınız yere, enerjinizi de yönlendirirsiniz. . . . geleceğinize yatırım yapın . . . kendinizi geçmişiniz yerine geleceğinizle tanımlayın. . . . Kalbinizi açın ve bırakın bedeniniz kendi içsel deneyimini yaşasın . . . ve şunu anımsayın, ne deneyimlerseniz o, gerçek bilinmeyendir . . . ve duygusal olarak ona sarılın . . . ve sonunda enerji halindeki frekansınızı yavaşlatın. . . ve madde olarak üç boyuta gelin. . . .

Ve şimdi bırakın gitsin, teslim olun . . . ve daha büyük bir zekanın, sizin için doğru olanı yapmasına izin verin. . . .

Ve şimdi . . . sol elinizi kalbinizin üstüne koyun . . . ve bedeninizi kutsayın . . . bu onu yeni bir zihne taşıyacaktır . . . ve yaşamınızı kutsayın . . . o, zihninizin bir uzantısı olacaktır . . . geleceğinizi kutsayın . . . o asla geçmişiniz olmayacaktır . . . geçmişinizi kutsayın . . . o bilgeliğe dönüşecektir . . . yaşamınızdaki aksi giden şeyleri kutsayın . . . o sizi büyüklüğe götürmüştür . . . ve her şeyin ardındaki gizli anlamı görün . . . ruhunuzu kutsayın . . . o sizi bu düşten uyandıracaktır . . . ve içinizdeki kutsalı kutsayın . . . o içinizde hareket edecektir . . . o sizin içinizde akacaktır . . . ve her yerinizde etrafınızda hareket edecektir . . . bu size yaşamın anlamını gösterecektir. . . .

Ve nihayet . . . sizden yeni yaşamınız belirmeden önce ona şükranlarınızı sunmanızı istiyorum. . . bedeniniz bilinçdışı zihniniz olarak, geleceği şimdi deneyimlemeye başlayacaktır. . . . Bu şükran duyguları

onun zaten çoktan gerçekleştiğinin işaretidir. . . . Şükran . . . alan taraf olmanın nihai halidir.

Ve bu duyguları hep anımsayın . . . farkındalığınıza taşıyın . . . yeni bir bedene dönün . . . yeni bir çevreye . . . ve tamamen yeni bir zamana . . . ve hazır olduğunuzda, gözlerinizi açabilirsiniz.

Meditasyonun 45 Dakikalık Versiyonu (Bir inanç ya da algının değiştirilmesi)

Şimdi . . . farkındalığınızı . . . oradaki boşluğa . . . gözlerinizin arasındaki . . . boşluğa . . . yönlendirebilir misiniz?

Ve enerji boşluğunu . . . gözlerinizin arasındaki . . . boşluğu . . . sezinleyebilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun. . . şakaklarınızın arasındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . şakaklarınızın arasındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun . . . burun deliklerinizin işgal ettiği . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . burnunuzun içindeki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun . . . dilinizle boğazınızın arka tarafının arasındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . boşluğun . . . boğazınızın arkasındaki. . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğu . . . kulaklarınızın etrafındaki . . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . kulaklarınızın ötesindeki . . . boşluğu . . . hissedebilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . çenenizin altındaki . . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . boynunuzun etrafındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını hissedebilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğu . . . göğsünüzün ötesindeki. . . boşluğu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . göğsünüzü çevreleyen . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . omuzlarınızın ötesindeki. . . boşluğun . . . boyutlarının farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . omuzlarınızın etrafındaki. . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . sırtınızın arkasındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . omurganızın ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi farkındalığınızı . . . boşluğa . . . baldırlarınızın arasındaki . . . enerji boşluğuna . . . yönlendirebilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . dizinizin ilişkilendiği. . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . ayaklarınızın etrafındaki . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . ayaklarınızın ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . hissedebilir misiniz?

Ve şimdi. . . boşluğun . . . bütün bedeninizin etrafındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve. . . boşluğu . . . bedeninizin ötesindeki . . . enerji boşluğunu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi. . . bedeninizle odanın duvarları arasındaki. . . boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğun . . . bütün odanın işgal ettiği . . . boşluğun . . . boyutlarını duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . . boşluğun içini işgal eden . . . o bütün boşluğun . . . farkına varabilir misiniz?

Ve . . . boşluğu . . . o her yeri işgal eden. . . boşluğu . . . duyumsayabilir misiniz?

Ve şimdi . . .hiç kimse . . hiçbir şey . . hiçbir yer . . hiçbir zaman . . olmanın . . zamanı geldi . . saf bilinç olmanın . . potansiyellerin sonsuz alanının farkına varma . . . ve enerjinizi bilinmeyene yönlendirme . . . zamanı geldi. . . . Ve bilinmeyenin içinde ne kadar uzun kalırsanız . . . yeni bir yaşamı kendinize o kadar çekersiniz. . . . Sonsuzluğun karanlığı içinde basit bir düşünce olun . . . ve dikkatiniz hiçbir şeye . . .

hiç kimseye . . . zamansızlığa . . . açılsın. . . . Siz bilinmeyene odaklandıkça . . . o size hep daha fazla yeni bir yaşam getirecektir.

Farkındalığınızı parçacık olmaktan dalga olmaya . . . maddeden bilince . . . maddi olandan maddi olmayana . . . uzam ve zamandan uzamsızlık ve zamansızlığa . . . duyumların dünyasından . . . duyumların ötesindeki dünyaya . . . bilinenden bilinmeyene . . . yönlendirin. . . . Ve eğer. . . kuantum gözlemcisi olarak . . . zihninizle bilinene . . . tanıdık olana . . . insanlara . . . şeylere . . . ya da bilinen gerçeklikteki yerlere . . . bedeninize . . . kimliğinize ve duygularınıza . . . zamana . . . geçmişe . . . ya da öngörülebilir bir geleceğe . . . geri dönerseniz . . . şunu bilin ki bilineni gözlemliyorsunuz . . . o zaman bilincinizi yeniden olasılıkların boşluğuna teslim edin . . . ve hiç kimse . . . hiçbir şey . . . hiçbir yer . . . hiçbir zaman . . . olmaya başlayın. . . . Farkındalığınızı bütün kuantum potansiyellerinin maddi olmayan alemine . . . sonsuzluğun karanlığına açın. . . . Ve olasılıkların farkına daha fazla vardıkça . . . yaşamınızda daha fazla olasılık ve fırsat yaratacaksınız . . . içinde bulunduğunuz anda kalın . . .

[Burada, meditasyonun uzunluğuna bağlı 5-20 dakika kalın.]

Şimdi . . . kendiniz ya da yaşamınız hakkında değiştirmek istediğiniz . . . inancınız ya da algınız neydi? . . . Bu şekilde inanıp algılamaya devam emek istiyor musunuz?. . . Yanıtımız "hayır"sa . . . çok güçlü bir karar vermenizin zamanıdır . . . bu kararın genliği beyninizdeki kurulu programlardan ve bedeninizdeki duygusal alışkanlıklardan daha büyük bir enerji taşısın . . . ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne tepkiler versin . . . ve seçiminizin asla unutamayacağınız bir deneyim olmasına izin verin . . . ve bırakın içsel deneyiminiz öyle bir duygu üretsin ki, onun enerjisi programlarınızı yeniden yazsın ve biyolojinizi değiştirsin. . . Uyuyan halinizden çıkın ve enerjinizi, biyolojinizi kendi enerjinizle dönüştürecek bir şekilde değiştirin. . . . Hadi! Esinlenin ve geçmişinizden daha büyük bir seçim yapın. Esinlenin ve güçlenin! Kendi enerjinizle hareketlenin . . . ve şimdi inancınızı daha büyük zekaya . . . daha büyük bir zihne teslim edin . . . bırakın gitsin ve olasılıklar alanına teslim olun, enerjinizi ona geri götürün. . . .

Şimdi kendiniz ve yaşamınızla ilgili neye inanmak ve ne konuda algı sahibi olmak istiyorsunuz. . . ve bu size nasıl hissettirirdi?. .. Hadi . . yeni bir varlık haline geçin . . ve bırakın bedeniniz yeni bir zihne

yükselsin . . ve bırakın bu seçimin enerjisi beyninizdeki devreleri yeniden yazsın ve bedeninizdeki genleri değiştirsin . . bırakın bedeniniz geçmişten kurtulup yeni bir geleceğe uzansın. . . Enerjinizi, isteminiz ve yükselen duygularla bir araya getirip açık bir enerjiyle değiştirin ve böylece madde yeni bir zihin olsun . . ve bırakın seçiminizin herhangi bir geçmiş deneyimden daha büyük genlikte bir enerjisi olsun . . ve bırakın bedeniniz bilinciniz ve enerjiniz tarafından dönüştürülsün . . ve yeni bir varlık haline geçin . . ve artık kendinizi bu anla tanımlayın. .. ve bırakın bu içsel süreç, bu deneyim öyle bir duygusal enerjiye sahip olsun ki asla unutamayacağınız bir anıya dönüşsün. . . .

Ve bedeninize bu şekilde inanmanın duygusal olarak nasıl hissettirebileceğini öğretebilir misiniz . . . onunla güçlenmek . . . kendi büyüklüklerinize geçiş yapmak . . . yenilmez olmak . . . cesur olmak . . . yaşama aşık olmak . . . sınırsız hissetmek . . . dualarınız kabul edilmiş gibi hissetmek? . . . Bedeninize geleceği tattırın, yeni genlerinize yeni yollardan mesajlar gönderin. . . . Maddeyi etkileyen enerjinizdir ve onu değiştirdiğiniz zaman bedeninizi değiştirmiş olursunuz. . . . Hadi şimdi maddeleştirin . . . ve bu yeni varlık halinde, nasıl yaşardınız. . . hangi seçimleri yapardınız . . . hangi davranışları sergiler ve hangi deneyimleri gözler ve nasıl hissederdiniz . . . olasılıklara olan inancınız . . . kendinize olan inancınız . . . iyileşmeye . . . özgür olmaya . . . ruhla birlikte hareket etmeye olan inancınız nasıl olurdu?. . . Hadi, geleceğinizi sevgiyle yaşama doğurun. . . . Onu siz yarattınız; ona aşık olun. Bu varlık halinizde onu dikkatinizle besleyin . . . dikkatinizi odakladığınız yere, enerjinizi de yönlendirirsiniz . . . . onu gözleyerek geleceğinize yatırım yapın . . . ve yeni bir gelecekle kendinizi tanımlayın eski bir gelecekle değil. . . . Kalbinizi açın ve bırakın bedeniniz içsel deneyiminizle hareket etsin . . . olasılığın içinde neyi deneyimlerseniz deneyimleyin, ona duygusal olarak sarılın . . . o gelecekte bir yerde sizle nihayet buluşacaktır. . . . Düşünceden . . . enerjiye . . . maddeye . . . ve şimdi bırakın gitsin, teslim olun . . . daha büyük bir zekaya . . . ve bırakın o sizin için doğru olanı yapsın.

Ve sol kolunuzu kaldırıp kalbinizin üzerine koyun . . . sizden şimdi bedeninizi kutsamanızı istiyorum . . . o yeni bir zihne yükseldi . . . yeni bir enerjiye. . . . Ve yaşamınızı kutsayın . . . o zihninizin bir uzantısı . . . dünyanızı yansıtan varlık haliniz oldu. . . . Ve geleceğinizi

kutsayın . . . o asla geleceğiniz olmayacak . . . ve geçmişinizi kutsayın . . . o bilgeliğiniz oldu . . . ve yaşamınızdaki sorunları kutsayın . . . büyüklüğünüzü onlar başlattı . . . ve ruhunuzu kutsayın . . . sizi bu düşten o uyandırdı ve rehberiniz oldu . . . ve içinizdeki görünmeyeni kutsayın . . . o içinizde hareket etti . . . içinizde kıpırdadı . . . sizi gideceğiniz yere götürdü . . . ve etrafınızda hareket eden şeyler oldu . . . ve onun zihni sizin zihniniz oldu . . . onun doğası . . . sizin doğanız . . . onun iradesi . . . ve yaşam sevgisi . . . sizin iradeniz ve yaşam sevginiz oldu . . . ve o sizin bir yolla gönderdiğiniz sinyallerle . . . yaşama nedeniniz oldu . . . onun gerçek olduğunu bilmenizi sağladı. . . . Ve şimdi düşünceleriniz dışarı sinyaller gönderirse . . . ve duygular olayları size çekerse . . . sizden şükran duygusu içinde olmanızı istiyorum . . . ve teşekkür etmenizi . . . verdiği yeni bir yaşam için, daha henüz belirmemişken. . . . Ve bu şükran hissinin duygusal imzası . . . olayın çoktan olduğunu gösterir . . . ve şükran duygusu içinde ne kadar uzun süre kalırsanız . . . yeni yaşamı kendinize o kadar çekersiniz . . . Şükran alan taraf olmanın nihai halidir. . . . Ve şimdi farkındalığınızı yeni bir bedene yönlendirin . . . yeni bir yaşama . . . ve zamanda bir yerde bütün bir yeni geleceğe . . . ve hazır olduğunuzda . . . gözlerinizi açabilirsiniz.

TEŞEKKÜRLER

İkinci kitabımı bitirdikten sonra, yazmayla işimin artık bittiğinden emindim. Bir yandan oldukça yoğun entegre bir sağlık kliniğini işletip neredeyse her hafta seyahat halindeyken, yazma ve araştırma işinin aldığı zaman ve çaba bana yazacağım şey için bir sonraki düşünceyi yansıtabilecek şöyle bir pencereden dışarı bakıp uzunca bir süre doğayı izlememe bile olanak vermiyordu. Aile ve ekip toplantıları, uyumak ya da yemek için gerekli zamanı bile zor buluyordum.

Maddi olmayan fikirleri maddi dünyada biçimlendirmenin, ısrar, kararlılık, odaklanma, dayanma gücü, enerji, zaman, yaratıcılık ve en önemlisi de destek gerektirdiğini öğrenmiştim. Şahsen, bunların herhangi birini yapabilmek için mesleki ilişkilerim, ekibim, arkadaşlarım ve ailemin koşulsuz sevgisi, teşviği, yardım ve işbirliğine ihtiyacım vardı. Bunları bana sağladıkları için onlara sonsuza kadar minnettarım.

Hay House ekibine bana bir kez daha inandıkları için şükranlarımı sunmak istiyorum. Böyle hoş bir ailenin bir parçası olmaya başlamak benim için çok onur verici. Reid Tracy, Stacey Smith, Shannon Littrell, Alex Freemon, Christy Salinas ve ekibin geri kalanına çok teşekkür ediyorum.

Sevgili editörüm ve artık arkadaşım olan Katy Koontz, mükemmelliğin, büyüleyiciliğin ve erdemin bedenleşmiş halidir. Bu projede onunla birlikte çalışmış olmaktan dolayı büyük şeref duydum. Bana sunduğu bilgeliği, samimiyeti ve özverisi için çok teşekkür ederim.

Sally Carr, elyazmalarımla ilgili desteğin için minnettarım. İhtiyaç duyduğumu her hissettiğim anda hemen yanımdaydın, bunun için şükran borçluyum. Desteğini hep cömertçe sundun.

Kişisel asistanım ve müdürüm Paula Meyer'in de adını anmalıyım, o benim yaşamımda hep gerçek bir lider ve mantığın sesi oldu. Ona adanmışlığı nedeniyle teşekkürü borç bilirim.

Dana Reichel kliniğimizin idari müdürü ve kişisel asistanımdır. Dana, senin ekibe göz kulak olup herkesin sevilmesi ve ilgi görmesi için gösterdiğin çabaları çok takdir ediyorum. Se-

nin duygusal zekân, açık bilgeliğin, cesaretin ve ben de dâhil herkese taşıdığın neşen için sana ne kadar teşekkür etsem azdır.

Trina Greenbury'e teşekkürlerimi sunarım. Bu kadar düzenli, profesyonel, namuslu ve asil bir insan daha görmedim. Bu yolculuğa benimle birlikte devam ettiğin için minnettarım.

Üvey kızkardeşim Katina Dispenza, benimle o kadar çok ilgilendin ve çalıştın ki bunun için ne kadar şanslıyım bilemezsin. Beni sunarken kullandığın o çok özel detaylar olmasaydı dünya beni asla tanıyamazdı. Sen bir yıldızsın.

Çok özel teşekkürlerim, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Katie Horning, Elaina Clauson, Tobi Perkins, Bruce Armstrong, Amy Schefer, Kathy Lund, Keren Retter, Dr. Mark Bingel ve Dr. Marvin Kunikiyo'ya gidiyor. Sizler yaşamıma birçok harika yollarla katkılarda bulundunuz, hepinize minnettarım.

John Dispenza, kardeşim ve en iyi arkadaşım, senin yaratıcı zekan beni hep etkiliyor. Kapak tasarımı ve grafikler için teşekkür ederim. Ama en önemlisi yaşamımda hep yanımdaki rehberliğin ve sevgin için sonsuz şükranlarımı sunarım.

Ph.D. Jeffrey Fannin bizim kuantum nörobilimcimizdir. O bana özellikle de değişimin ölçümlerinde sonsuz yoldan destek oldu. Benim için yaptıklarına sonsuz bir saygı duyuyorum.

Dawson Church, bu kitabın önsözünde yazdığın ifadeler beni onurlandırdı. Gelecekte birlikte çalışmayı umuyorum.

Stajyer öğrencilerimin müdürü olan Beth Wolfson, o kendini adayan bir kurumsal liderdir. Beth sana çok teşekkür ederim. Şirketlere yönelik dönüşüm modelini seninle birlikte hazırladık ve sen bu mesaja sonsuz bir tutkuyla inanarak çalıştın. Bunun için ne kadar teşekkür etsem azdır.

John Collinsworth and Jonathan Swartz'a özel teşekkürlerimi iletmem gerekiyor. Onlara profesyonel olarak danıştım. İş dünyasındaki ilişkileri çözmemde ve daha iyi anlamamda bana görüşlerini sundular, önerilerde bulundular.

Çocuklarım olan Jace, Gianna ve Shen'e tuhaf bir baba olmama izin verdikleri için teşekkür ederim.

Ve benim sevgili Roberta Brittingham'ım sen benim plasebomsun.

YAZAR HAKKINDA

Dr. Joe Dispenza, ilk kez, ödül kazanan *What the Bleep We Know?* filmiyle kamuoyunun önüne çıkmıştır. Gösterime 2004 yılında giren bu filmden sonra çalışmaları birkaç temel alanda ilerlemiş, derinleşmiş ve girift bir hal almaya başlamıştır. Bu alanlar nörobilimin ve kuantum fiziğinin son bulguları, sadece hastalıkların iyileştirilmesiyle değil; aynı zamanda bu bilgilerin daha mutlu ve tatminkâr bir yaşam için nasıl kullanılabileceğine olan tutku dolu keşiflerle ilgilidir.

Bir eğitimci ve konuşmacı olan Dr. Joe altı kıtada 26'dan fazla ülkede konuşmalar yapmaya davet edilmiş, kendi markası altında binlerce kişiye eğitimler vermiştir. Kolay anlaşılan, teşvik edici, tutkulu bir tarzda insanlara yaşamlarında kalıcı değişiklikler yapabilmeleri için beyinlerindeki ağları yeniden nasıl oluşturabileceklerini ve bedenlerini nasıl şartlandırabileceklerini öğretmektedir. O çeşitli online kurslar ve telesınıfların yanı sıra, bireysel olarak da üç günlük ve beş günlük ileri atölye çalışmalarıyla dünyanın her yerinde eğitimler vermektedir.

Bir araştırmacı olarak, Dr. Joe kendiliğinden yaşanan iyileşmelerin ardındaki bilimsel olguları ve insanların kendilerini kronik hatta ölümcül hastalıklardan ve rahatsızlıklardan nasıl kurtarıp iyileştirdiklerini incelemektedir.

Bir yazar olarak, Dr. Joe, *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*'ı, sonra da *Kendiniz Olma Alışkanlığını Kırmak: Zihninizi Yenileyip Yeni Bir Zihin Yaratmanın Yolları* kitaplarını yazmıştır. Bu kitapların ikisi de değişimin nörobilimi ve epigenetik konularını detaylandırmaktadır.

Dr. Joe kayropraktik doktoru diplomasını Life Üniversitesi'nden yaşam boyu onur derecesiyle almıştır. Lisansüstü eğitimi nöroloji, nörobilim, beyin işlevleri ve kimyası, hücresel biyoloji, hafıza oluşumu, yaşlanma ve uzun yaşam konularını kapsamıştır. Ders vermediği ve yazmadığı zamanlarda, Dr. Joe Washington, Olympia yakınlarındaki kayropraktik kliniğinde hastalarını görmektedir.

DİPNOTLAR

Birinci Bölüm

1. C. K. Meador, "Hex Death: Voodoo Magic or Persuasion?" *Southern Medical Journal*, sayı 85, no. 3: syf. 244–247 (1992).
2. R. R. Reeves, M. E. Ladner, R. H. Hart, ve dğr., "Nocebo Effects with Antidepressant Clinical Drug Trial Placebos," *General Hospital Psychiatry*, sayı 29, no. 3: syf. 275–277 (2007); C. K. Meador, *True Medical Detective Stories* (North Charleston, SC: CreateSpace, 2012).
3. A. F. Leuchter, I. A. Cook, E. A. Witte, ve dğr., "Changes in Brain Function of Depressed Subjects During Treatment with Placebo," *American Journal of Psychiatry*, sayı 159, no. 1: syf. 122–129 (2002).
4. B. Klopfer, "Psychological Variables in Human Cancer," *Journal of Protective Techniques*, sayı 21, no. 4: syf. 331–340 (1957).
5. J. B. Moseley, Jr., N. SYF. Wray, D. Kuykendall, ve dğr., "Arthroscopic Treatment of Osteoarthritis of the Knee: A Prospective, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Results of a Pilot Study," *American Journal of Sports Medicine*, sayı 24, no. 1: syf. 28–34 (1996).
6. Discovery Health Channel, Discovery Networks Europe, Discovery Channel University, ve dğr., *Placebo: Mind Over Medicine?* directed by J. Harrison, yayımlanma yılı 2002 (Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2004), DVD.
7. J. B. Moseley, Jr., K. O'Malley, N. J. Petersen, ve dğr., "A Controlled Trial of Arthroscopic Surgery for Osteoarthritis of the Knee," *New England Journal of Medicine*, sayı 347, no. 2: syf. 81–88 (2002); ayrıca, şu bağımsız araştırma da benzer sonuçlar içerir: A. Kirkley, T. B. Birmingham, R. B. Litchfield, ve dğr., "A Randomized Trial of Arthroscopic Surgery

for Osteoarthritis of the Knee," *New England Journal of Medicine*, sayı 359, no. 11: syf. 1097–1107 (2008).

8. L. A. Cobb, G. I. Thomas, D. H. Dillard, ve dğr., "An Evaluation of Internal-Mammary-Artery Ligation by a Double-Blind Technic," *New England Journal of Medicine*, sayı 260, no. 22: syf. 1115–1118 (1959); E. G. Diamond, C. F. Kittle, ve J. E. Crockett, "Comparison of Internal Mammary Artery Ligation and Sham Operation for Angina Pectoris," *American Journal of Cardiology*, sayı 5, no. 4: syf. 483–486 (1960).
9. T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc, ve dğr., "Optimism-Pessimism Assessed in the 1960s and Self-Reported Health Status 30 Years Later," *Mayo Clinic Proceedings*, sayı 77, no. 8: syf. 748–753 (2002).
10. T. Maruta, R. C. Colligan, M. Malinchoc, ve dğr., "Optimists vs. Pessimists: Survival Rate Among Medical Patients over a 30-Year Period," *Mayo Clinic Proceedings*, sayı 75, no. 2: syf. 140–143 (2000).
11. B. R. Levy, M. D. Slade, S. R. Kunkel, ve dğr., "Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging," *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 83, no. 2: syf. 261–270 (2002).
12. I. C. Siegler, SYF. T. Costa, B. H. Brummett, ve dğr., "Patterns of Change in Hostility from College to Midlife in the UNC Alumni Heart Study Predict High-Risk Status," *Psychosomatic Medicine*, sayı 65, no. 5: syf. 738–745 (2003).
13. J. C. Barefoot, W. G. Dahlstrom, and R. B. Williams, Jr., "Hostility, CHD Incidence, and Total Mortality: A 25-Year Follow-Up Study of 255 Physicians," *Psychosomatic Medicine*, sayı 45, no. 1: 59–63 (1983).
14. D. M. Becker, L. R. Yanek, T. F. Moy, ve dğr., "General Well-Being Is Strongly Protective Against Future Coronary Heart Disease Events in an Apparently Healthy High-Risk Population," Abstract #103966, sunum: American Heart Association Scientific Sessions, Anaheim, CA, (November 12, 2001).

15. National Cancer Institute, "Anticipatory Nausea and Vomiting (Emesis)" (2013),
16. J. T. Hickok, J. A. Roscoe, ve G. R. Morrow, "The Role of Patients' Expectations in the Development of Anticipatory Nausea Related to Chemotherapy for Cancer," *Journal of Pain and Symptom Management*, sayı 22, no. 4: syf. 843–850 (2001).
17. R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi, ve dğr., "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease," *Science*, sayı 293, no. 5532: syf. 1164–1166 (2001).
18. C. R. Hall, "The Law, the Lord, and the Snake Handlers: Why a Knox County Congregation Defies the State, the Devil, and Death," *Louisville Courier Journal* (August 21, 1988); ayrıca bkz. http://www.wku.edu/ agriculture/thelaw.pdf.
19. K. Dolak, "Teen Daughters Lift 3,000-Pound Tractor Off Dad," ABC News (April 10, 2013),
20. Bkz. dipnot 1.

İkinci Bölüm

1. H. K. Beecher, "The Powerful Placebo," *Journal of the American Medical Association*, sayı 159, no. 17: syf. 1602–1606 (1955).
2. W. B. Cannon, "Voodoo Death," *American Anthropologist*, sayı 44, no. 2: syf. 169–181 (1942).
3. Plasebo terimi ilk kez Katoliklerin ölüler için yaptıkları dualarını açan Zebur 116'da geçer. Orta çağlar boyunca, ölenlerin ailesi genellikle bu duaları okumaları için yas tutucular kiralarlardı ve onların sahte gözyaşları bazen aşırı kaçtığında kullanılan plasebo kelimesi "dalkavuk" ya da "yağcı" anlamına geliyordu. 19. Yüzyılın başlarında, doktorlar, hayali hastalıkları olduğunu düşünüp tıbbi çözüm arayan hastalarını pasifize etmek için etkisiz tonikler, haplar ve diğer tedavi usülleri kullandılar; bu doktorlar plasebo kelimesini bu olgudan ödünç alıp şimdiki anlamını verdiler.

15. I. Kirsch and G. Sapirstein, "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-analysis of Antidepressant Medication," *Prevention and Treatment,* sayı 1, no. 2: article 00002a (1998).
16. I. Kirsch, B. J. Deacon, T. B. Huedo-Medina, ve dğr., "Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration," *PLOS Medicine,* sayı 5, no. 2: syf. e45 (2008).
17. B. T. Walsh, S. N. Seidman, R. Sysko, ve dğr., "Placebo Response in Studies of Major Depression: Variable, Substantial, and Growing," *Journal of the American Medical Association,* sayı 287, no. 14: syf. 1840–1847 (2002).
18. R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi, ve dğr., "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease," *Science,* sayı 293, no. 5532: syf. 1164–1166 (2001).
19. F. Benedetti, L. Colloca, E. Torre, ve dğr., "Placebo-Responsive Parkinson Patients Show Decreased Activity in Single Neurons of the Subthalamic Nucleus," *Nature Neuroscience,* sayı 7, no. 6: 587–588 (2004).
20. F. Benedetti, A. Pollo, L. Lopiano, ve dğr., "Conscious Expectation and Unconscious Conditioning in Analgesic, Motor, and Hormonal Placebo/ Nocebo Responses," *Journal of Neuroscience,* sayı 23, no. 10: syf. 4315– 4323 (2003).
21. F. Benedetti, H. S. Mayberg, T. D. Wager, ve dğr., "Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect," *Journal of Neuroscience,* sayı 25, no. 45: syf. 10390–10402 (2005).
22. F. Benedetti, M. Amanzio, S. Baldi, ve dğr., "Inducing Placebo Respiratory Depressant Responses in Humans via Opioid Receptors," *European Journal of Neuroscience,* sayı 11, no. 2: syf. 625–631 (1999).
23. T. J. Kaptchuk, E. Friedlander, J. M. Kelley, ve dğr., "Placebos Without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome," *PLOS ONE,* sayı 5, no. 12: syf. e15591 (2010).

24. A. J. Crum and E. J. Langer, "Mind-Set Matters: Exercise and the Placebo Effect," *Psychological Science,* sayı 18, no. 2: syf. 165–171 (2007).324 Endnotes 325
25. R. Desharnais, J. Jobin, C. Côté, ve dğr., "Aerobic Exercise and the Placebo Effect: A Controlled Study," *Psychosomatic Medicine,* sayı 55, no. 2: syf. 149–154 (1993).
26. B. Blackwell, S. S. Bloomfield, ve C. R. Buncher, "Demonstration to Medical Students of Placebo Responses and Non-drug Factors," *Lancet,* sayı 299, no. 7763: syf. 1279–1282 (1972).
27. I. Dar-Nimrod and S. J. Heine, "Exposure to Scientific Theories Affects Women's Math Performance," *Science,* sayı 314, no. 5798: syf. 435 (2006).
28. C. Jencks and M. Phillips, eds., *The Black-White Test Score Gap* (Washington, D.C.: Brookings Institution Press, 1998).
29. C. M. Steele and J. Aronson, "Stereotype Threat and the Intellectual Test Performance of African Americans," *Journal of Personality and Social Psychology,* sayı 69, no. 5: syf. 797–811 (1995).
30. A. L. Geers, S. G. Helfer, K. Kosbab, ve dğr., "Reconsidering the Role of Personality in Placebo Effects: Dispositional Optimism, Situational Expectations, and the Placebo Response," *Journal of Psychosomatic Research,* sayı 58, no. 2: syf. 121–127 (2005); A. L. Geers, K. Kosbab, S. G. Helfer, ve dğr., "Further Evidence for Individual Differences in Placebo Responding: An Interactionist Perspective," *Journal of Psychosomatic Research,* sayı 62, no. 5: syf. 563–570 (2007).
31. D. R. Hamilton, *How Your Mind Can Heal Your Body* (Carlsbad, CA: Hay House, 2010), syf. 19.
32. D. Goleman, B. H. Lipton, C. Pert, ve dğr., *Measuring the Immeasurable: The Scientific Case for Spirituality* (Boulder, CO: Sounds True, 2008), syf. 196; B. H. Lipton ve S. Bhaerman, *Spontaneous Evolution: Our Positive Future (and a Way to There from Here)* (Carlsbad, CA: Hay House, 2009), syf. 25.

Üçüncü Bölüm

1. A. Vickers, *People v. the State of Illusion*, yönetmen S. Cervine (Phoenix, AZ: Exalt Films, 2012), film; aynı zamanda bkz. Laboratory of Neuro Imaging, University of California, Los Angeles.
2. L. R. Squire ve E. R. Kandel, *Memory: From Mind to Molecules* (New York: Scientific American Library, 1999); aynı zamanda bkz. D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), syf. 94.
3. Aynı zamanda Hebb's Rule ya da Hebb's Law olarak da bilinir; bkz. D. O. Hebb, *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory* (New York: John Wiley & Sons, 1949).
4. K. Aydin, A. Ucar, K. K. Oguz, ve dğr., "Increased Gray Matter Density in the Parietal Cortex of Mathematicians: A Voxel-Based Morphometry Study," *American Journal of Neuroradiology*, sayı 28, no. 10: syf. 1859–1864 (2007).
5. V. Sluming, T. Barrick, M. Howard, ve dğr., "Voxel-Based Morphometry Reveals Increased Gray Matter Density in Broca's Area in Male Symphony Orchestra Musicians," *NeuroImage*, sayı 17, no. 3: syf. 1613–1622 (2002).
6. M. R. Rosenzweig ve E. L. Bennett, "Psychobiology of Plasticity: Effects of Training and Experience on Brain and Behavior," *Behavioural Brain Research*, sayı 78, no. 1: syf. 57–65 (1996); E. L. Bennett, M. C. Diamond, D. Krech, ve dğr., "Chemical and Anatomical Plasticity Brain," *Science*, sayı 146, no. 3644: syf. 610–619 (1964).

Dördüncü Bölüm

1. E. J. Langer, *Mindfulness* (Reading, MA: Addison-Wesley, 1989); E. J. Langer, *Counter Clockwise: Mindful Health and the Power of Possibility* (New York: Ballantine Books, 2009).
2. C. Feinberg, "The Mindfulness Chronicles: On the 'Psychology of Possibility,'" *Harvard Magazine* (September–October

2010), http:// harvardmagazine.com/2010/09/the-mindfulness-chronicles.

3. J. Medina, *The Genetic Inferno: Inside the Seven Deadly Sins* (Cambridge, U.K.: Cambridge University Press, 2000), syf. 4.
4. F. Crick, "Central Dogma of Molecular Biology," *Nature*, sayı 227, no. 5258: syf. 561–563 (1970).
5. M. Ho, "Death of the Central Dogma," Institute of Science in Society basın bülteni (March 9, 2004), http://www.i-sis.org.uk/DCD.phsyf.
6. S. C. Segerstrom ve G. E. Miller, "Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry," *Psychological Bulletin*, sayı 130, no. 4: syf. 601–630 (2004); M. S. Kopp ve J. Réthelyi, "Where Psychology Meets Physiology: Chronic Stress and Premature Mortality—The Central-Eastern European Health Paradox," *Brain Research Bulletin*, sayı 62, no. 5: syf. 351–367 (2004); B. S. McEwen ve T. Seeman, "Protective and Damaging Effects of Mediators of Stress. Elaborating and Testing the Concepts of Allostasis and Allostatic Load," *Annals of the New York Academy of Sciences*, sayı 896: syf. 30–47 (1999).
7. J. L. Oschman, "Trauma Energetics," *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, sayı 10, no. 1: syf. 21–34 (2006).
8. K. Richardson, *The Making of Intelligence* (New York: Columbia University Press, 2000), E. L. Rossi'nin referansı, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York: W. W. Norton and Company, 2002), syf. 50.
9. E. L. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression: Neuroscience and Neurogenesis in Hypnosis and the Healing Arts* (New York: W. W. Norton and Company, 2002), syf. 9.
10. D. Church, *The Genie in Your Genes: Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention* (Santa Rosa, CA: Elite Books, 2007), syf. 32.
11. Bakınız, http://www.epigenome.org.

12. J. Cloud, "Why Your DNA Isn't Your Destiny," *Time Magazine* (January 6, 2010), http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1952313,00.html#ixzz2eN2VCb1W.
13. M. F. Fraga, E. Ballestar, M. F. Paz, ve dğr., "Epigenetic Differences Arise During the Lifetime of Monozygotic Twins," *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, sayı 102, no. 30: syf. 10604–10609 (2005).
14. D. Ornish, M. J. Magbanua, G. Weidner, ve dğr., "Changes in Prostate Gene Expression in Men Undergoing an Intensive Nutrition and Lifestyle Intervention," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, sayı 105, no. 24: syf. 8369–8374 (2008).
15. L. Stein, "Can Lifestyle Changes Bring out the Best in Genes," *Scientific American* (June 17, 2008)
16. T. Rönn, SYF. Volkov, C. Davegårdh, ve dğr., "A Six Months Exercise Intervention Influences the Genome-Wide DNA Methylation Pattern in Human Adipose Tissue," *PLOS Genetics*, sayı 9, no. 6: syf. e1003572 (2013).
17. D. Chow, "Why Your DNA May Not Be Your Destiny," *LiveScience* (June 4, 2013),
18. M. D. Anway, A. S. Cupp, M. Uzumcu, ve dğr., "Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility," *Science*, sayı 308, no. 5727: syf. 1466–1469 (2005).
19. S. Roy, S. Khanna, SYF. E. Yeh, ve dğr., "Wound Site Neutrophil Transcriptome in Response to Psychological Stress in Young Men," *Gene Expression*, sayı 12, no. 4–6: syf. 273–287 (2005).
20. M. Uddin, A. E. Aiello, D. E. Wildman, ve dğr., "Epigenetic and Immune Function Profiles Associated with Posttraumatic Stress Disorder," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, sayı 107, no. 20: syf. 9470– 9475 (2010).
21. S. W. Cole, B. D. Naliboff, M. E. Kemeny, ve dğr., "Impyayımlanma yılı Response to HAART in HIV-Infected Individuals with High Autonomic Nervous System Activity," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, sayı 98, no. 22: syf. 12695–12700 (2001).

22. J. Kiecolt-Glaser, T. J. Loving, J. R. Stowell, ve dğr., "Hostile Marital Interactions, Proinflammatory Cytokine Production, and Wound Healing," *Archives of General Psychiatry*, sayı 62, no. 12: syf. 1377–1384 (2005).
23. J. A. Dusek, H. H. Otu, A. L. Wohlhueter, ve dğr., "Genomic Counter-Stress Changes Induced by the Relaxation Response," *PLOS ONE*, sayı 3, no. 7: syf. e2576 (2008).
24. M. K. Bhasin, J. A. Dusek, B. H. Chang, ve dğr., "Relaxation Response Induces Temporal Transcriptome Changes in Energy Metabolism, Insulin Secretion, and Inflammatory Pathways," *PLOS ONE*, sayı 8, no. 5: syf. e62817 (2013).

Beşinci Bölüm

1. S. Schmemann, "End Games End in a Huff," *New York Times* (October 20, 1996)
2. J. Corbett, "Aaron Rodgers Is a Superstar QB out to Join Super Bowl Club," *USA Today* (January 20, 2011)
3. J. Nicklaus, *Golf My Way*, K. Bowden ile birlikte (New York: Simon & Schuster, 2005), syf. 79.
4. H. H. Ehrsson, S. Geyer, ve E. Naito, "Imagery of Voluntary Movement of Fingers, Toes, and Tongue Activates Corresponding Body-Part-Specific Motor Representations," *Journal of Neurophysiology*, sayı 90, no. 5: syf. 3304–3316 (2003).
5. A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L. G. Cohen, ve dğr., "Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills," *Journal of Neurophysiology*, sayı 74, no. 3: syf. 1037–1045 (1995).
6. V. K. Ranganathan, V. Siemionow, J. Z. Liu, ve dğr., "From Mental Power to Muscle Power: Gaining Strength by Using the Mind," *Neuropsychologia*, sayı 42, no. 7: syf. 944–956 (2004); G. Yue ve K. J. Cole, "Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Voluntary and Imagined Muscle Contractions," *Journal of Neurophysiology*, sayı 67, no. 5: syf. 1114–1123 (1992).

7. SYF. Cohen, "Mental Gymnastics Increase Bicep Strength," *New Scientist*, sayı 172, no. 2318: syf. 17 (2001)
8. A. Guillot, F. Lebon, D. Rouffet, ve dğr., "Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types," *International Journal of Psychophysiology*, sayı 66, no. 1: syf. 18–27 (2007).
9. I. Robertson, *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York: Bantam Books, 2000); S. Begley, "God and the Brain: How We're Wired for Spirituality," *Newsweek* (May 7, 2001), syf. 51–57; A. Newburg, E. D'Aquili, and V. Rause, *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York: Ballantine Books, 2001).
10. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression.*
11. Yue and Cole, "Strength Increases from the Motor Program"; N. Doidge, *The Brain That Changes Itself* (New York: Viking Penguin, 2007).
12. K. M. Dillon, B. Minchoff, and K. H. Baker, "Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System," *International Journal of Psychiatry in Medicine*, sayı 15, no. 1: syf. 13–18 (1985–1986); S. Perera, E. Sabin, SYF. Nelson, ve dğr., "Increases in Salivary Lysozyme and IgA Concentrations and Secretory Rates Independent of Salivary Flow Rates Following Viewing of Humorous Videotape," *International Journal of Behavioral Medicine*, sayı 5, no. 2: syf. 118–128 (1998).
13. B. E. Kok, K. A. Coffey, M. A. Cohn, ve dğr., "How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone," *Psychological Science*, sayı 24, no. 7: syf. 1123–1132 (2013).
14. T. Yamamuro, K. Senzaki, S. Iwamoto, ve dğr., "Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion," *Neuroscience Research*, sayı 68, no. 4: syf. 285–289 (2010).

15. T. Baumgartner, M. Heinrichs, A. Vonlanthen, ve dğr., "Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans," *Neuron,* sayı 58, no. 4: syf. 639–650 (2008).
16. M. G. Cattaneo, G. Lucci, ve L. M. Vicentini, "Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/Src-Dependent Mechanism," *Experimental Cell Research,* sayı 315, no. 18: syf. 3210–3219 (2009).
17. A. Szeto, D. A. Nation, A. J. Mendez, ve dğr., "Oxytocin Attenuates NADPH-Dependent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vascular Cells," *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism,* sayı 295, no. 6: syf. E1495–501 (2008).
18. H. J. Monstein, N. Grahn, M. Truedsson, ve dğr., "Oxytocin and Oxytocin- Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study," *Regulatory Peptides,* sayı 119, no. (1–2): syf. 39–44 (2004).
19. J. Borg, O. Melander, L. Johansson, ve dğr., "Gastroparesis Is Associated with Oxytocin Deficiency, Oesophageal Dysmotility with HyperCCKemia, and Autonomic Neuropathy with Hypergastrinemia," *BMC Gastroenterology,* sayı 9: syf. 17 (2009).

Altıncı Bölüm

1. Discovery Channel, "Brainwashed," *Curiosity* dizisi sezon 2, bölüm 4, yayımlanma tarihi 28, Ekim, 2012.

Yedinci Bölüm

1. A. Mardiyati, "Kuda Lumping: A Spirited, Glass-Eating Javanese Game of Horse," *Jakarta Globe* (March 16, 2010),
2. Bunu iyi bir şekilde gösteren iki araştırma vardır. Birincisinde, denekler özel gözlükler takarlar. Böylece onlar sol tarafa bakarlarsa her şey mavi görünürken, sağa baktıklarında da sarı görünür. Belli bir süre sonra, onlar artık mavi ve

sarı işaretleri görmemeye başlarlar. Dünya hep önce olduğu gibi belirmeye başlar çünkü onlar gözleriyle değil beyinleriyle görmektedirler. Beyinleri anıları temelindeki gerçeklikle dolmuştur. Bkz. I. Kohler, *The Formation and Transformation of the Perceptual World* (New York: International Universities Press, 1964). Diğer araştırmada, depresiflere birisi bir kutlamadan birisi de bir cenazeden iki farklı resim, hızlı yanıp sönen bir modda gösterildiğinde şans faktörüne yer bırakmayacak şekilde cenazeyi daha fazla anımsamaktadırlar. Bu, bizlerin çevremizi duygularımızın zorladığı şekilde görme eğiliminde olduğumuzu gösterir. Bkz. A. T. Beck, *Cognitive Therapy and The Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976).

3. D. P. Phillips, T. E. Ruth, ve L. M. Wagner, "Psychology and Survival," *Lancet*, sayı:342, no. 8880: syf. 1142–1145 (1993).
4. P. D. Rozée ve G. van Boemel, "The Psychological Effects of War Trauma and Abuse on Older Cambodian Refugee Women," *Women and Therapy*, sayı 8, no. 4: syf. 23–50 (1989); G. B. van Boemel ve P. D. Rozée, "Treatment for Psychosomatic Blindness Among Cambodian Refugee Women," *Women and Therapy*, sayı:13, no. 3: syf. 239–266 (1992).
5. L. Siegel, "Cambodians' Vision Loss Linked to War Trauma," *Los Angeles Times* (October 15, 1989),
6. A. Kondo, "Blinding Horrors: Cambodian Women's Vision Loss Linked to Sights of Slaughter," *Los Angeles Times* (4, Haziran, 1989),
7. P. Cooke, "They Cried until They Could Not See," *New York Times Magazine*, sayı:140: syf. 24–25, 45–48 (23, Haziran, 1991).
8. R. de la Fuente-Fernández, T. J. Ruth, V. Sossi, ve dğr., "Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson's Disease," *Science*, sayı:293, no. 5532: syf. 1164–1166 (2001).
9. S. Siegel and B. M. C. Ramos, "Applying Laboratory Research: Drug Anticipation and the Treatment of Drug Addic-

tion," *Experimental and Clinical Psychopharmacology,* sayı:10, no. 3: syf. 162–183 (2002).

10. S. L. Assefi ve M. Garry, "Absolut Memory Distortions: Alcohol Placebos Influence the Misinformation Effect," *Psychological Science,* sayı:14, no. 1: syf. 77–80 (2003).
11. R. S. Ulrich, "View Through a Window May Influence Recovery from Surgery," *Science,* sayı:224, no. 4647: syf. 420–421 (1984).
12. C. W. F. McClare, "Resonance in Bioenergetics," *Annals of the New York Academy of Sciences,* sayı:227: 74–97 (1974).
13. B. H. Lipton, *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles* (Carlsbad, CA: Hay House, 2008), p. 111; A. R. Liboff, "Toward an Electromagnetic Paradigm for Biology and Medicine," *Journal of Alternative and Complementary Medicine,* sayı:10, no. 1: syf. 41–47 (2004); R. Goodman ve M. Blank, "Insights into Electromagnetic Interaction Mechanisms," *Journal of Cellular Physiology,* sayı:192, no. 1: syf. 16–22 (2002); L. B. Sivitz, "Cells Proliferate in Magnetic Fields," *Science News,* sayı:158, no. 13: syf. 196–197 (2000); M. Jin, M. Blank, ve R. Goodman, "ERK1/2 Phosphorylation, Induced by Electromagnetic Fields, Diminishes During Neoplastic Transformation," *Journal of Cellular Biochemistry,* sayı:78, no. 3: syf. 371–379 (2000); C. F. Blackman, S. G. Benane, ve D. E. House, "Evidence for Direct Effect of Magnetic Fields on Neurite Outgrowth," *FASEB Journal,* sayı:7, no. 9: syf. 801–806 (1993); A. D. Rosen, "Magnetic Field Influence on Acetylcholine Release at the Neuromuscular Junction," *American Journal of Physiology,* sayı:262, no. 6, pt. 1: syf. C1418–C1422 (1992); M. Blank, "Na,K-APTase Function in Alternating Electrical Fields," *FASEB Journal,* sayı:6, no. 7: syf. 2434–2438 (1992); T. Y. Tsong, "Deciphering the Language of Cells," *Trends in Biochemical Sciences,* sayı:14, no. 3: syf. 89–92 (1989); G. P. A. Yen-Patton, W. F. Patton, D. M. Beer, ve dğr., "Endothelial Cell Response to Pulsed Electromagnetic Fields: Stimulation of Growth Rate and

Angiogenesis in Vitro," *Journal of Cellular Physiology,* sayı:134, no. 1: syf. 37–46 (1988). 332

Sekizinci Bölüm

1. N. Bohr, "On the Constitution of Atoms and Molecules," *Philosophical Magazine,* sayı 26, no. 151: syf. 1–25 (1913).
2. F. A. Popp, "Biophotons and Their Regulatory Role in Cells," *Frontier Perspectives,* sayı 7, no. 2: syf. 13–22 (1998).

Onuncu Bölüm

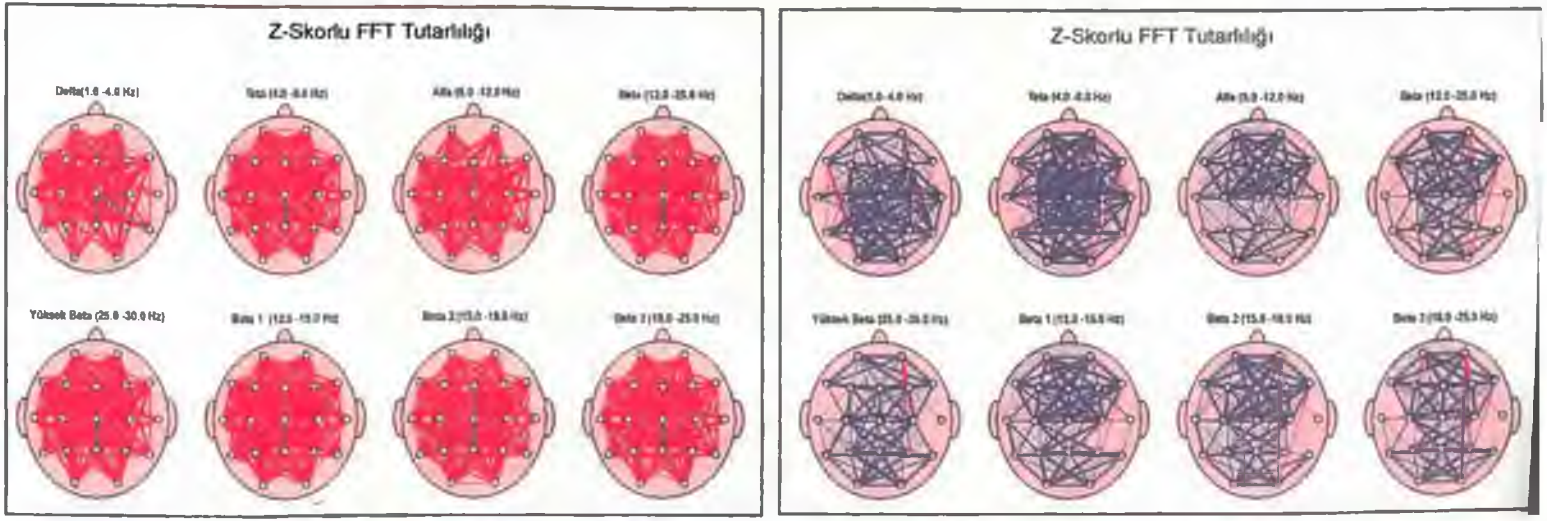
1. D. J. Siegel, *The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being* (New York: W. W. Norton and Company, 2007).

Onbirinci Bölüm

1. L. Fehmi ve J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007).

HİPERAKTİVİTE
VEYA
HİPER-UYARILMA

HİPOAKTİVİTE
VEYA
HİPO- UYARILMA



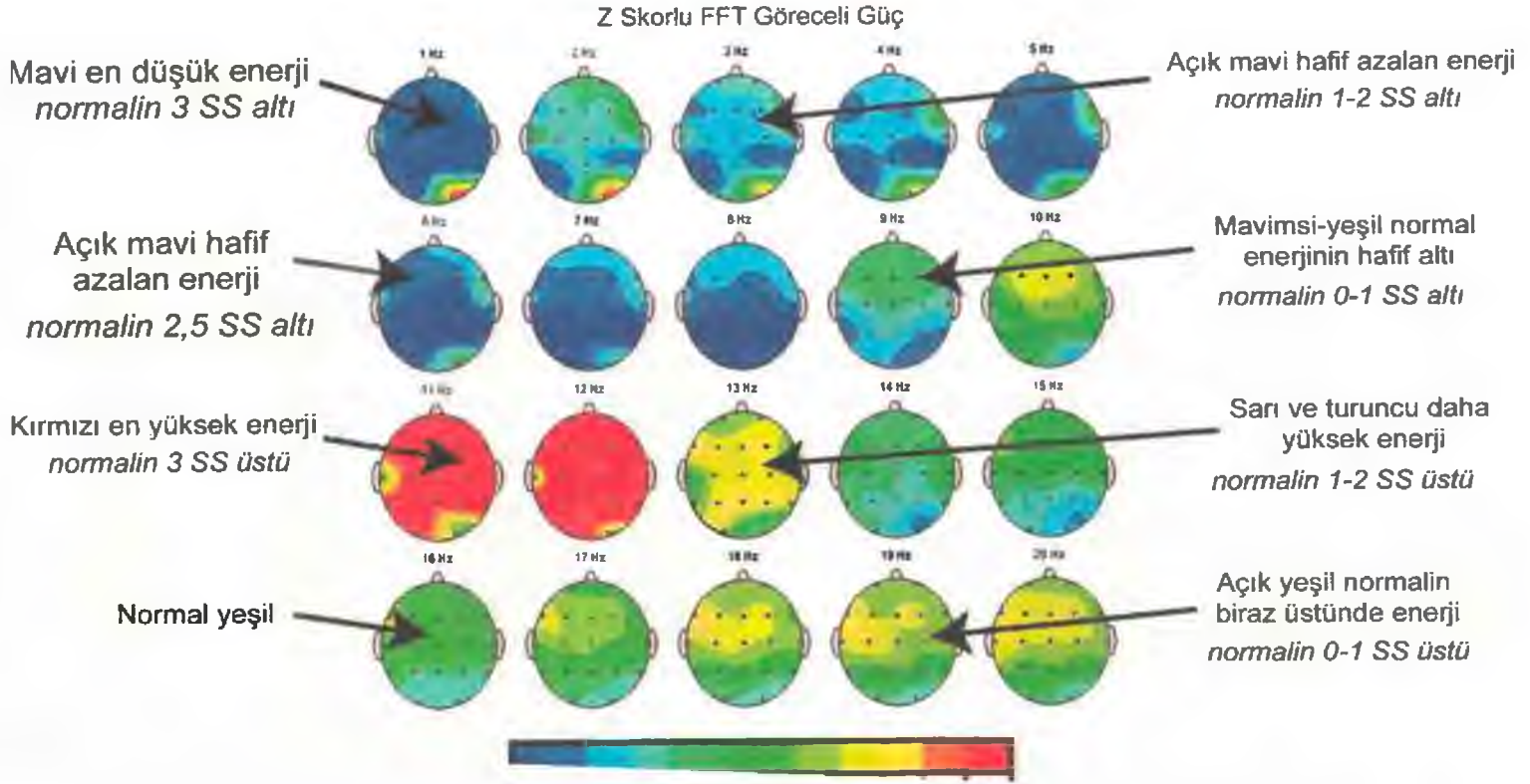
\- + \- + \- +

Z-Skoru ≥ 1.98 **Z-Skoru ≥ 2.58** **Z-Skoru ≥ 3.09**

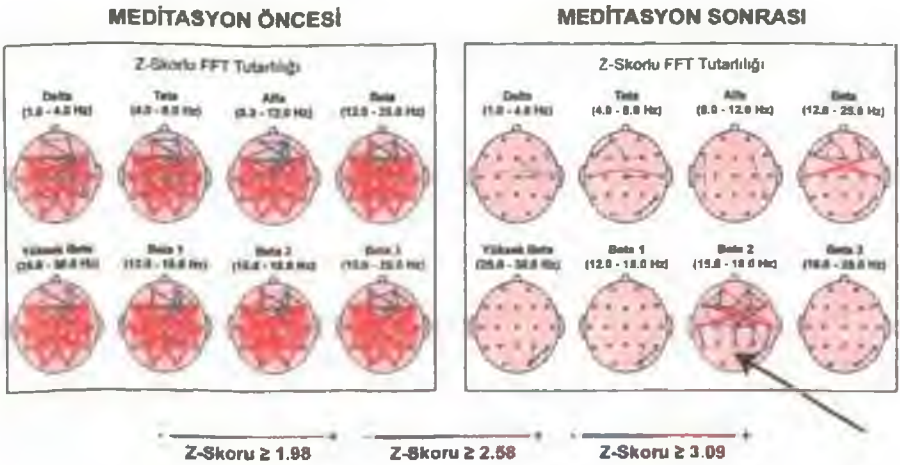
Standart Sapma (SS)

Kırmızı = Normalin ÜSTÜ Mavi = Normalin ALTI

Şema 10.2

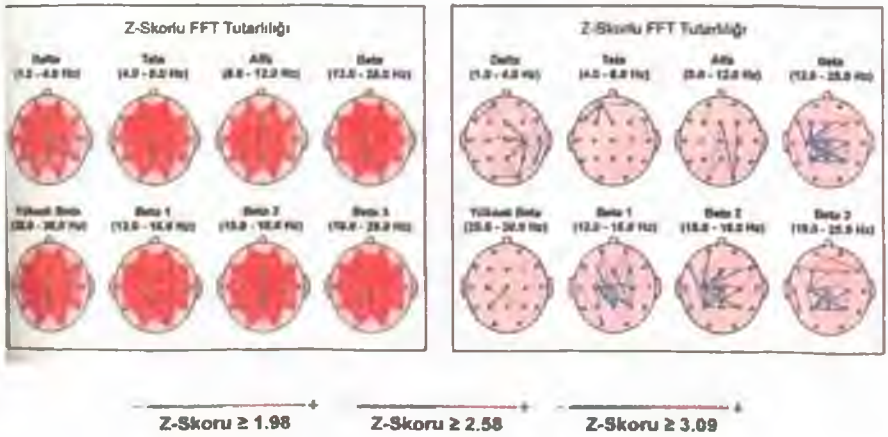

Z Skorlu FFT Göreceli Güç
Mavi en düşük enerji
normalin 3 SS altı
Açık mavi hafif azalan enerji
normalin 1-2 SS altı
Açık mavi hafif azalan enerji
normalin 2,5 SS altı
Mavimsi-yeşil normal enerjinin hafif altı
normalin 0-1 SS altı
Kırmızı en yüksek enerji
normalin 3 SS üstü
Sarı ve turuncu daha yüksek enerji
normalin 1-2 SS üstü
Normal yeşil
Açık yeşil normalin biraz üstünde enerji
normalin 0-1 SS üstü

MEDİTASYON ESNASINDA TUTARLILIKTAKİ DEĞİŞİMLER



Şema 10.4

MEDİTASYON SONRASI PARKİNSON HASTALIĞINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

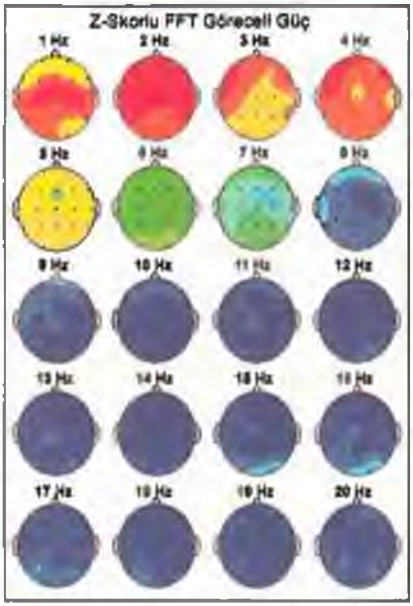


Şema 10.5

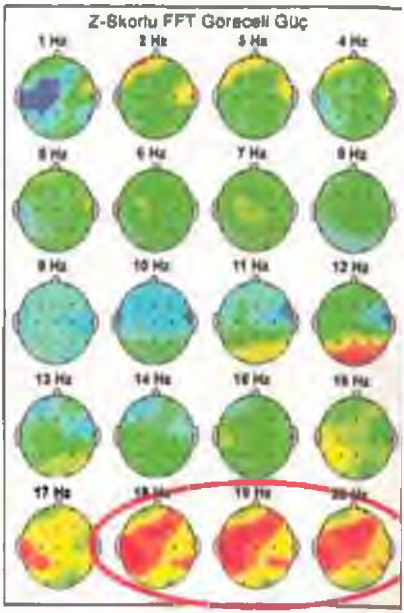
MEDİTASYON SONRASI PARKİNSON HASTALIĞINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

20 Şubat 2013

MEDİTASYON ÖNCESİ

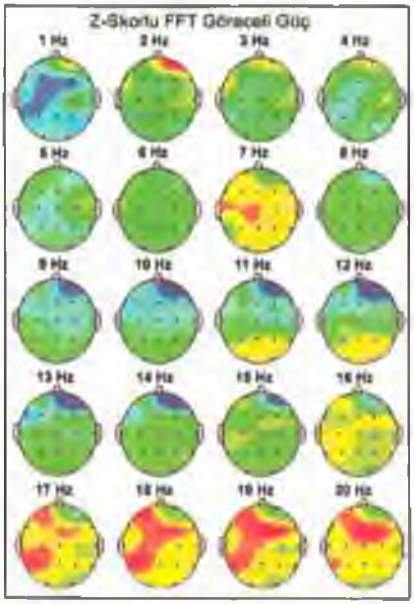


MEDİTASYON SONRASI



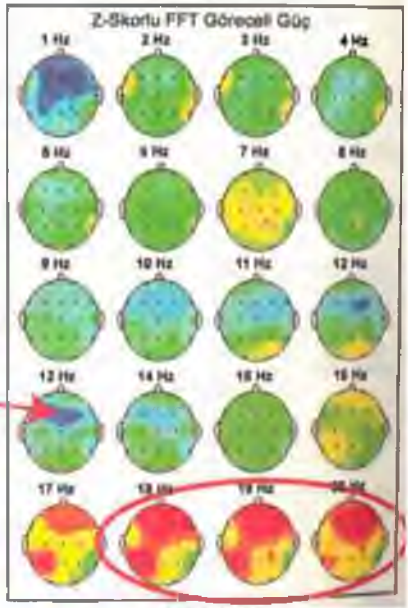
Şema 10.6A

9 Mayıs 2013



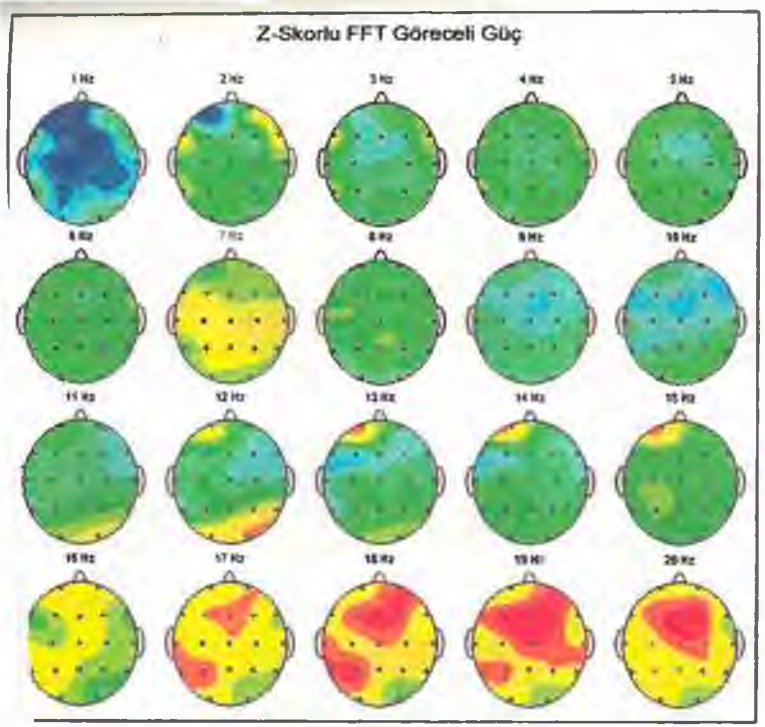
Şema 10.6B

2 Haziran 2013

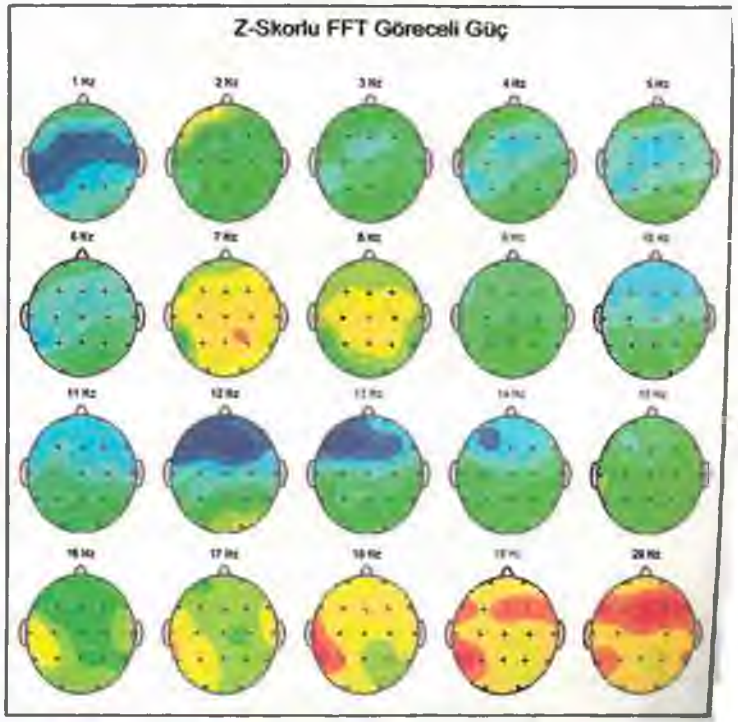


Şema 10.6C

27 Haziran 2013



13 Temmuz 2013

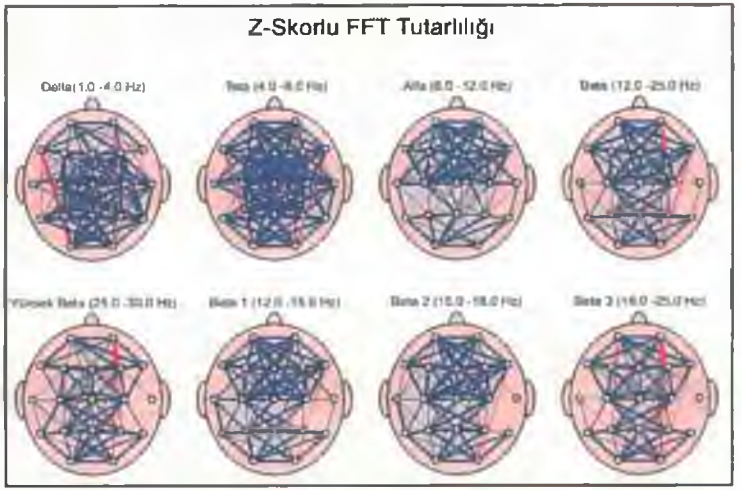


Sema 10.6D

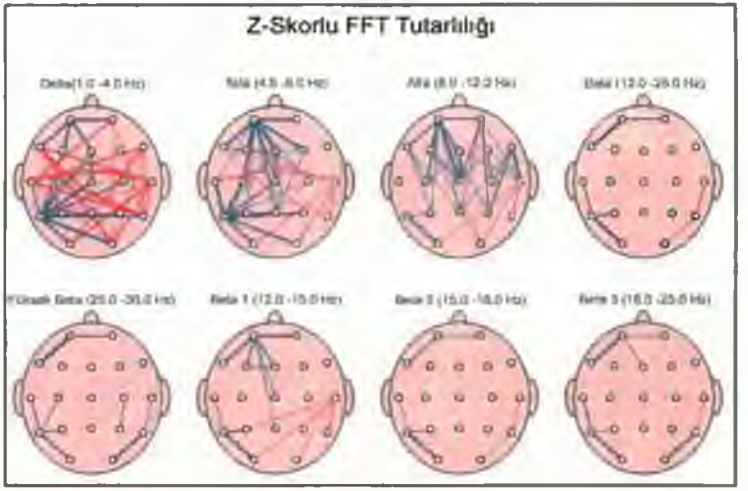
Şema 10.6E

MEDİTASYON SONRASI TRAVMATİK BEYİN YARALANMASINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

MEDİTASYON ÖNCESİ



MEDİTASYON SONRASI



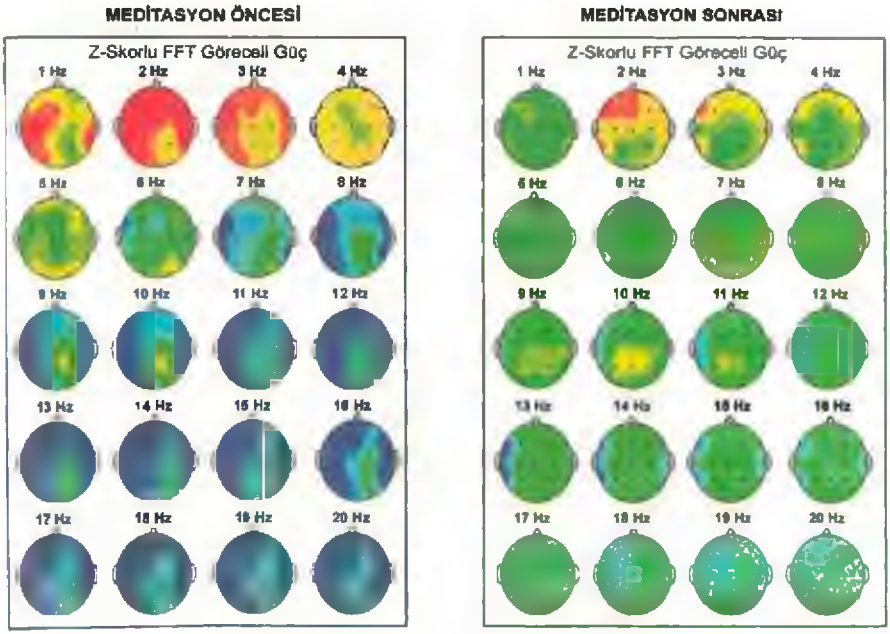
- + **Z-Skoru ≥ 1.98**

- + **Z-Skoru ≥ 2.58**

- + **Z-Skoru ≥ 3.09**

Şema 10.7

MEDİTASYON SONRASI TRAVMATİK BEYİN YARALANMASINDAKİ DEĞİŞİKLİKLER

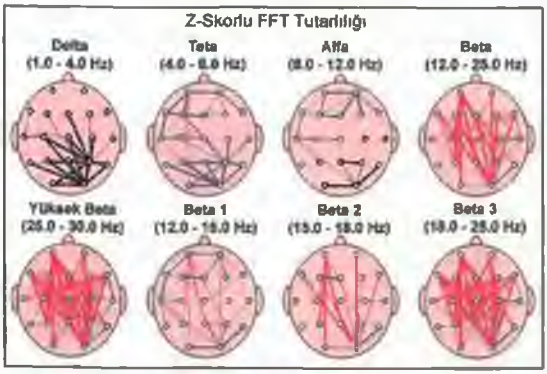


Şema 10.8

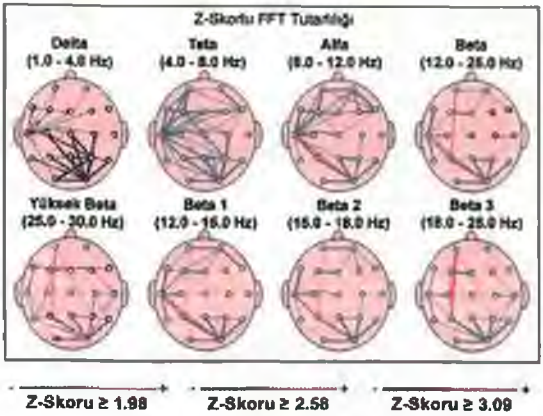
MEDİTASYON ESNASINDA DELTA/TETA RASYOSU

Şema 10.9

20 Şubat 2013

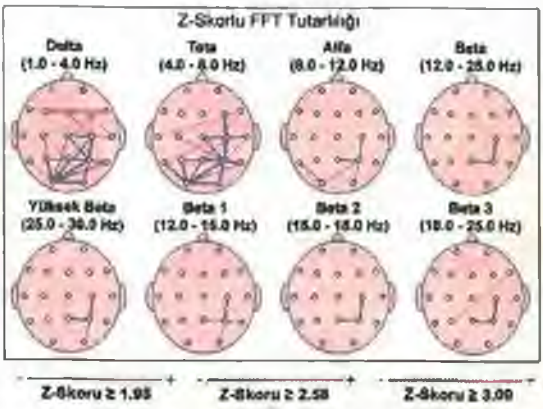


23 Şubat 2013



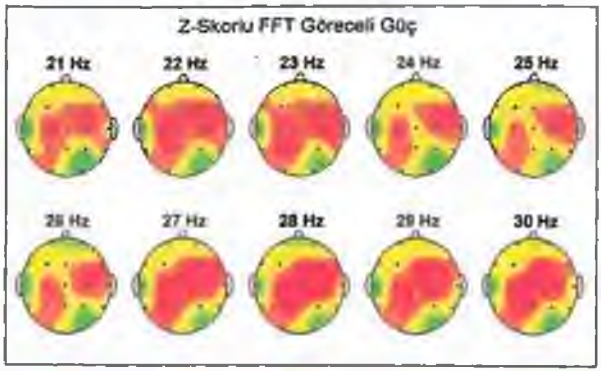
Şema 10.10

8 Nisan 2013



Şema 10.11

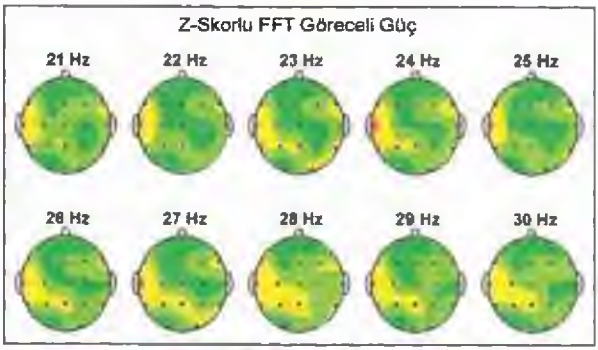
20 Şubat 2013



23 Şubat 2013

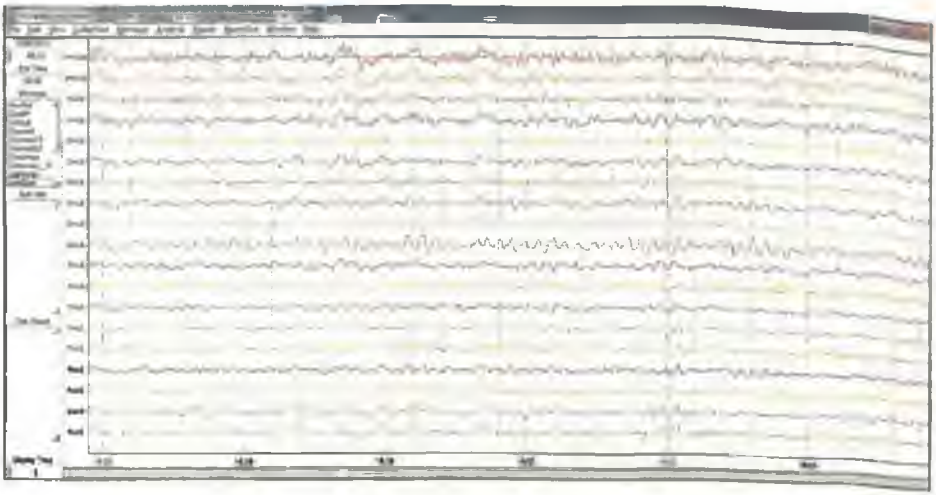
Şema 10.12

8 Nisan 2013



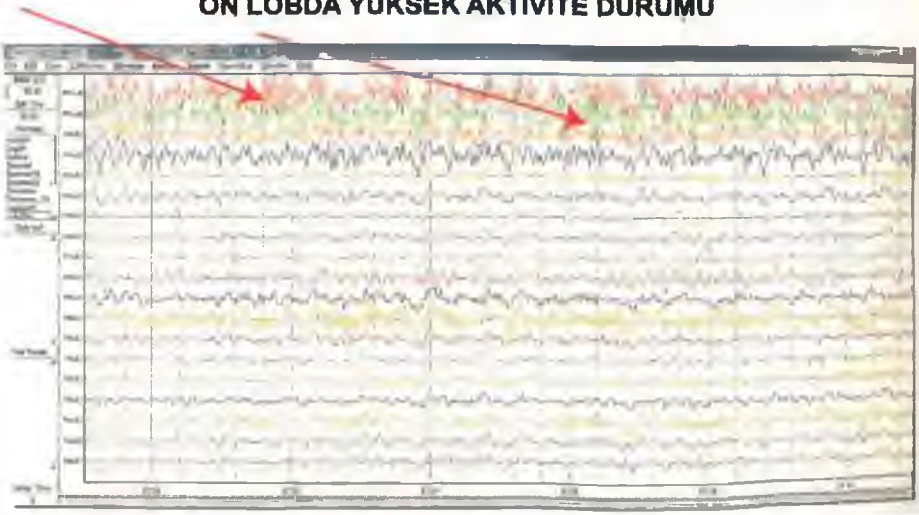
Şema 10.13

NORMAL EEG TARAMASI



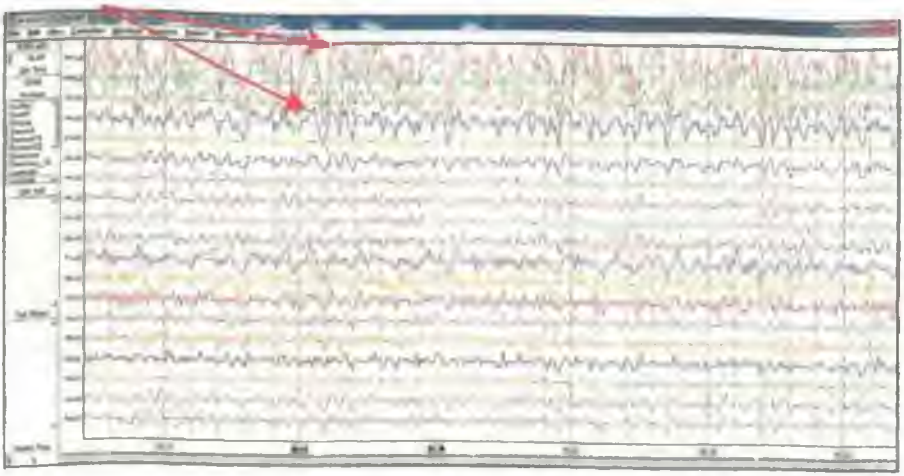
Şema 10.14

ÖN LOBDA YÜKSEK AKTİVİTE DURUMU



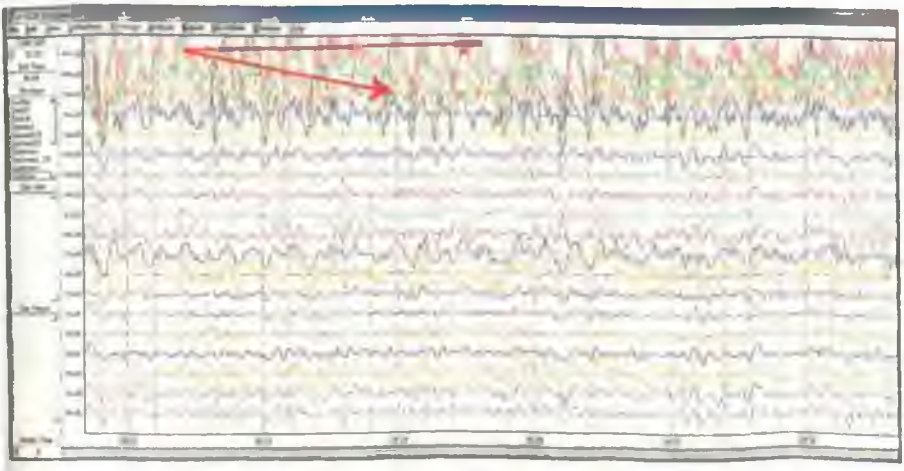
Şema 10.15A

ÖN LOBDA YÜKSEK AKTİVİTE DURUMU

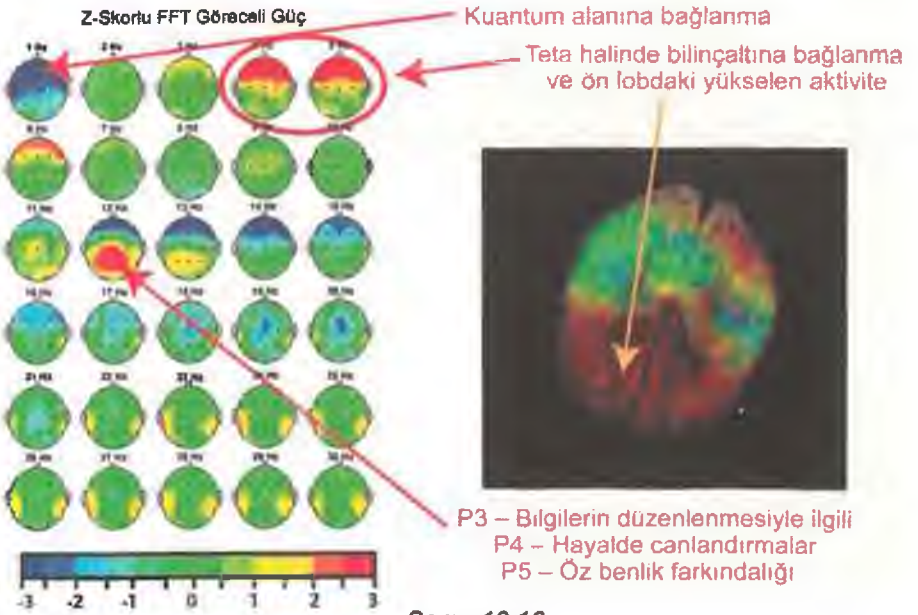


Şema 10.15B

ÖN LOBDA YÜKSEK AKTİVİTE DURUMU

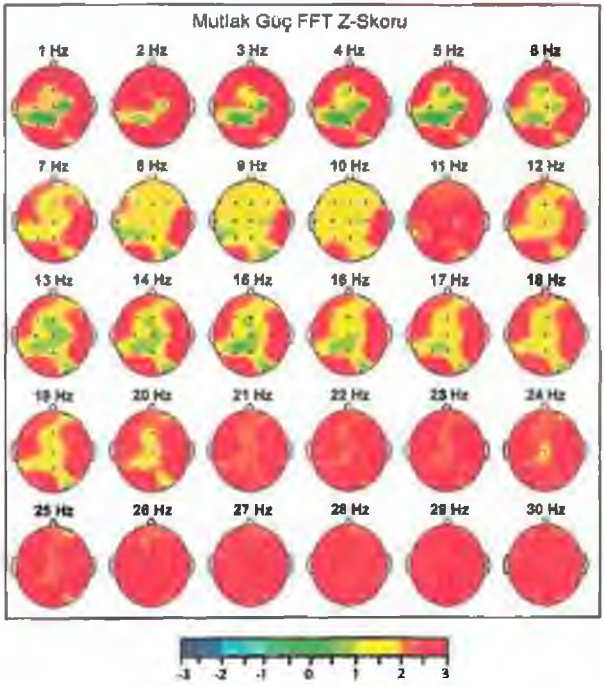


Şema 10.15C



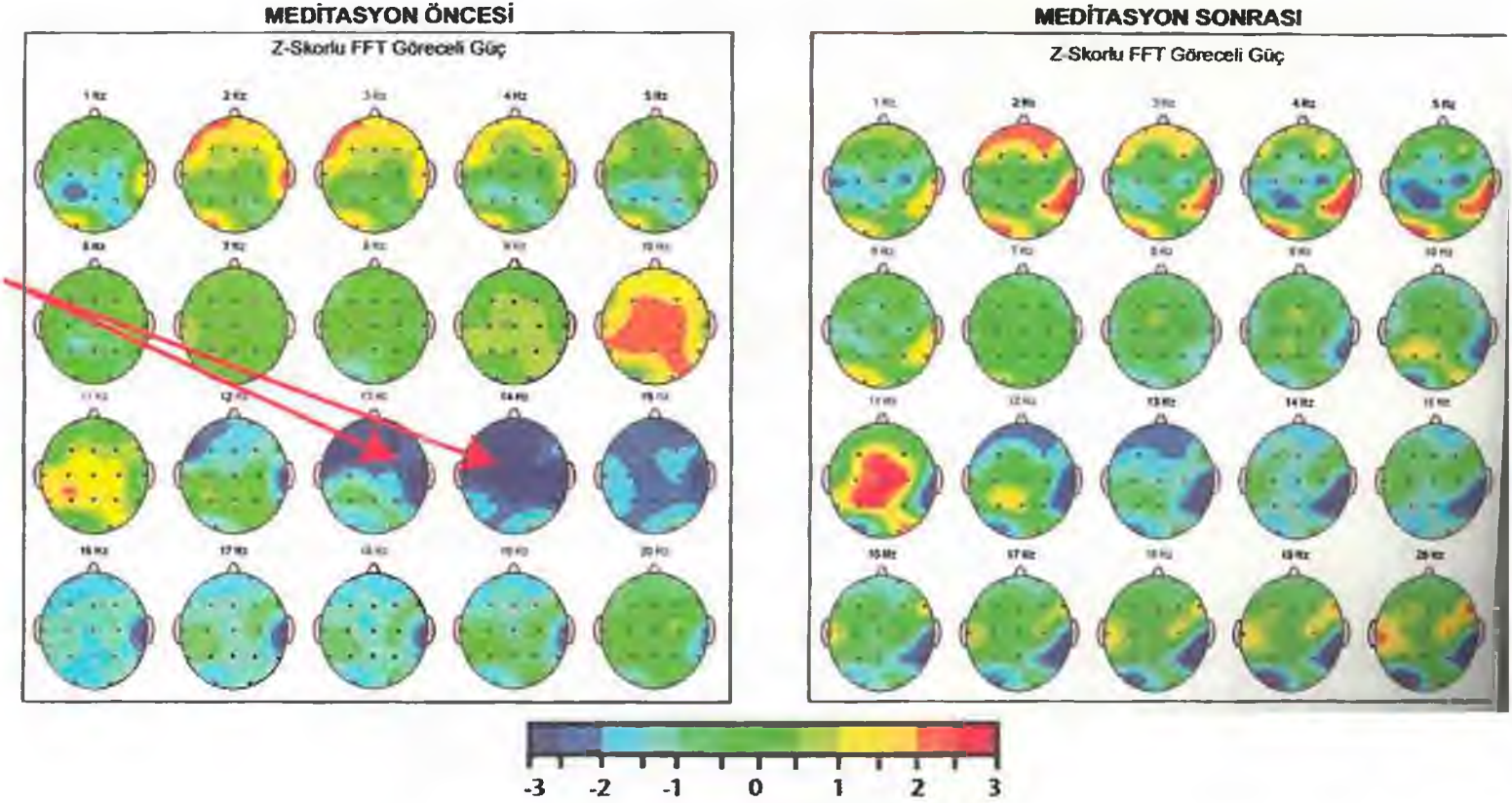
Şema 10.16

MEDİTASYON ESNASINDA VECDE VARMAK

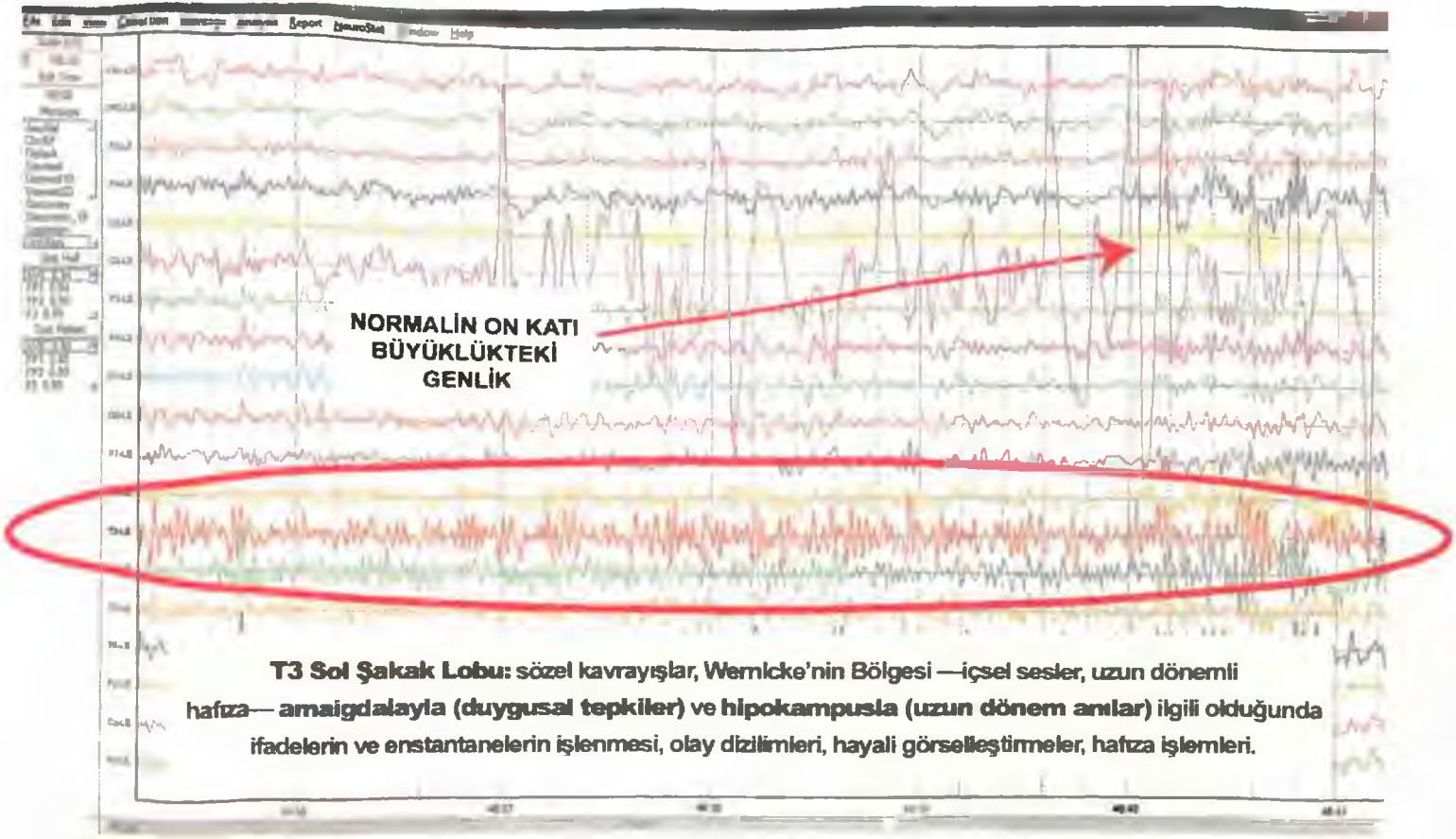


Şema 10.18

MEDİTASYON ESNASINDA VECD HALİ DENEYİMLEMEK

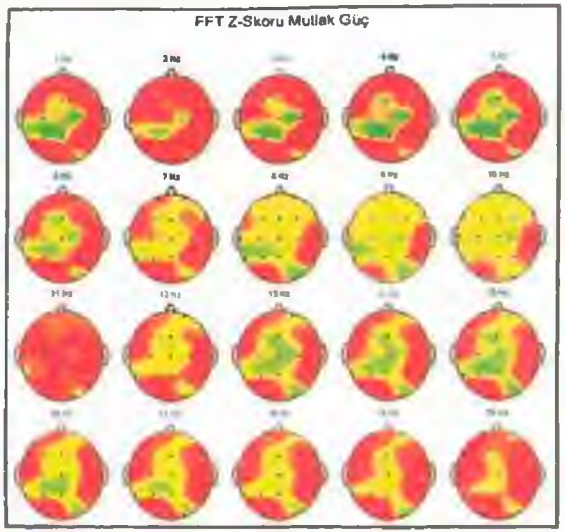


Şema 10.17

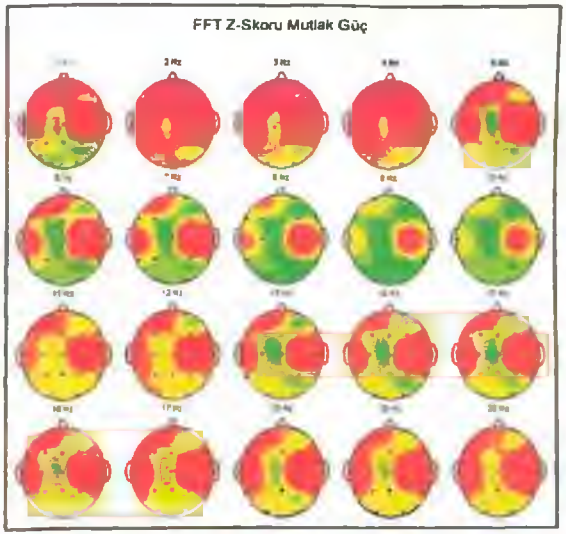

NORMALİN ON KATI
BÜYÜKLÜKTEKİ
GENLİK
T3 Sol Şakak Lobu: sözel kavrayışlar, Wernicke'nin Bölgesi —içsel sesler, uzun dönemli
hafıza— amaigdalayla (duygusal tepkiler) ve hipokampusla (uzun dönem anılar) ilgili olduğunda
ifadelerin ve enstantanelerin işlenmesi, olay dizilimleri, hayali görselleştirmeler, hafıza işlemleri.

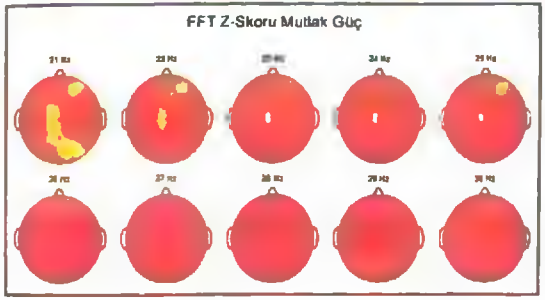
Şema 10.19

20 Şubat 2013 – AZ. Carefree



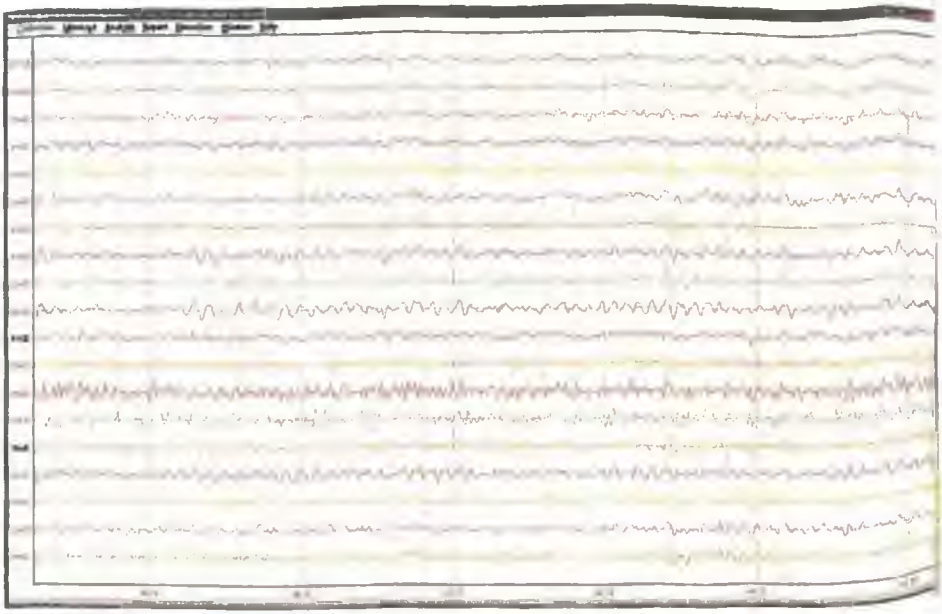
11 Temmuz 2013 – CO. Englewood



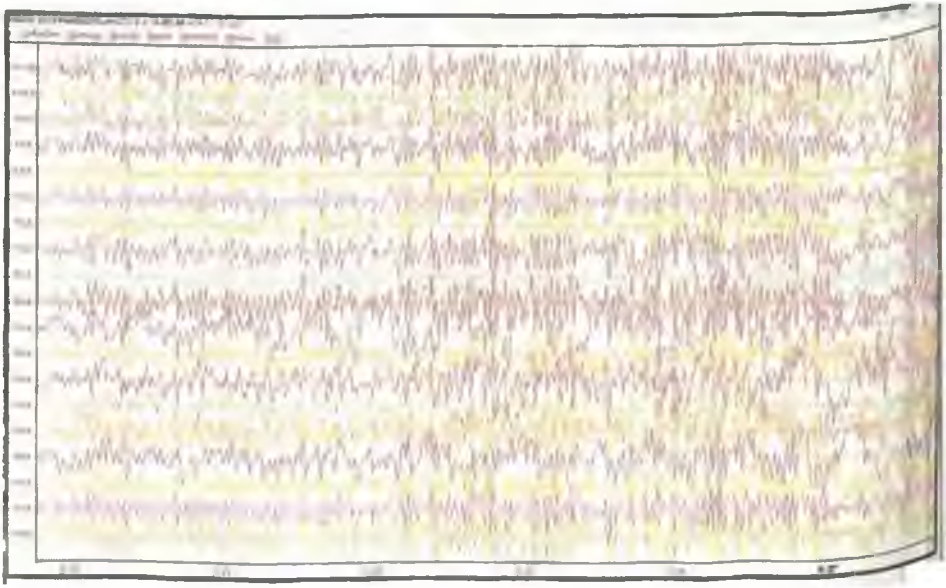


Şema 10.20

NORMAL BEYİN-DALGASI AKTİVİTESİ



KUNDALİNİ – VECD HALİ DENEYİMİ



Şema 10.21